



Consejos para el cuidado del Pié Diabético

1. Cuide su Diabetes

Intente mantener sus cifras de glucemia lo más cercanas a cifras normales.

2. Examine sus pies todos los días

Revisar los pies diariamente para detectar, heridas, ampollas, enrojecimientos, etc.

3. Lave sus pies todos los días

El lavado se realizará con agua tibia, asegurándose un buen secado incluso entre los dedos. No use agua caliente.

4. Mantener los pies bien hidratados

Usar una crema adecuada para la hidratación del dorso y la planta del pié. No use la crema entre los dedos.

5. No utilizar callicidas

Acudir al Podólogo para el cuidado de los pies

6. Cortarse las uñas de los pies de forma regular

El corte ha de ser recto y utilizar una lima de uñas para limar los picos.

7. Utilizar zapatos y calcetines en todo momento

No camine descalzo y use zapatos cómodos

8. Proteger los pies del frío y del calor excesivos

No caminar descalzo por la arena de la playa o por superficies calientes.

Si por la noche siente que se le quedan los pies fríos, use calcetines para dormir. Asegúrese de que no aprietan demasiado.

9. Favorecer la circulación de la sangre hacia los pies

Elevar las piernas y los tobillos, hacia arriba y hacia abajo, durante 5 minutos y 2 ó 3 veces al día

No mantener las piernas cruzadas durante largos periodos.

No fume.

10. Actividad física

Realizar una mayor actividad física si no hay causa que lo desaconseje.