



E *l cuidado de los pies es fundamental en las personas con diabetes.*

La circulación de la sangre en los pies puede disminuir con la edad y también como consecuencia de una diabetes mal controlada. Además, en la persona diabética se pueden dañar los nervios de los pies y sentir peor el calor, los golpes, las rozaduras. Una peor circulación y una menor sensibilidad pueden favorecer que se hagan heridas más fácilmente en los pies y que éstas evolucionen peor.

Se pueden evitar los problemas en los pies, evitando aquellas circunstancias que empeoran la circulación (azúcar alto, tabaco, tensión alta, colesterol alto, etc.) y realizando un adecuado cuidado de los mismos.

Recomendaciones generales



1 CONTROLE LA DIABETES

Una dieta adaptada a sus necesidades y la medicación, si la necesita, son fundamentales para que sus pies se encuentren bien.

2 NO FUME NI BEBA ALCOHOL

El tabaco estrecha los vasos sanguíneos y reduce, por tanto, la circulación en los pies. Y el alcohol en exceso disminuye su sensibilidad.



3 EVITE EL EXCESO DE PESO

... o piérdalo si es necesario, así disminuye la presión de todo el cuerpo sobre sus pies.

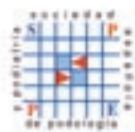
4 HAGA EJERCICIO FÍSICO

Hágalo de forma continuada porque mejora la circulación en general. ¡Caminar es un buen ejercicio!

5 CONSULTE CON EL PERSONAL SANITARIO

.. si nota en los pies deformidad, inflamación, cambios de color, aumento de temperatura o pérdida de sensibilidad.

Plan Integral de Diabetes de Andalucía
www.juntadeandalucia.es/salud



CONSEJERÍA DE SALUD

Si tienes diabetes,



cuida tus pies.

El calzado



USE CALZADO CÓMODO, QUE NO HAGA DAÑO y que se adapte bien a la forma de sus pies.

- Un buen zapato debe ser de cuero y ligero de peso, con suela antideslizante y flexible, con puntera cuadrada.
- Revise siempre los zapatos por dentro con la mano antes de ponérselos, para asegurarse de que no hay ningún cuerpo extraño.

→ **DESECHE LOS ZAPATOS ROTOS O DEFORMADOS**

→ **Y A LA HORA DE COMPRAR UNOS ZAPATOS:**

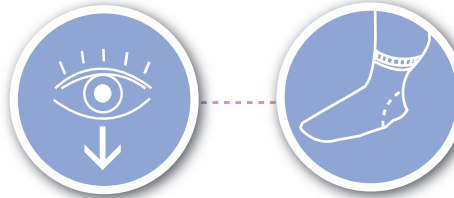
- 1- A ser posible, compre el calzado por las tardes, que es cuando tenemos los pies más dilatados.
- 2- Los zapatos de cuero permiten la transpiración y nos ayudan a mantener los pies limpios y secos.
- 3- Los zapatos deben tener un contrafuerte en la parte posterior y suelas algo blandas.



Cuidado de los pies

→ **MÍRELOS BIEN TODOS LOS DÍAS.** Si tiene dificultad, utilice un espejo para mirarse o pida ayuda a un familiar.

→ **PARA CALENTARLOS, USE CALCETINES QUE NO APRIETEN.** No utilice botellas de agua caliente o mantas eléctricas, porque pueden producir quemaduras.



→ **MEJOR LIMAR LAS UÑAS QUE CORTARLAS.** Recuerde que las uñas encarnadas pueden producir infecciones. No utilice tijeras para cortar las uñas ni otros objetos cortantes para tratar callos u otras lesiones de los pies.

→ **NO TRATE LAS LESIONES POR SU CUENTA.** No utilice callicidas ni productos coloreados (yodo, mercurio cromo...). Use sólo los productos que le recomienden profesionales sanitarios.

→ **NUNCA CAMINE CON LOS PIES DESCALZOS, ES PELIGROSO.** Cualquier pinchazo o corte puede producir una infección.



Higiene



→ **LÁVELOS TODOS LOS DÍAS.** Controle que la temperatura del agua no suba de 36 grados, para evitar quemaduras.

→ **UTILICE AGUA Y JABÓN.**

→ **SÉQUELOS BIEN,** sobre todo entre los dedos. Y no utilice secadores.

→ **USE CREMA HIDRATANTE** en talones y dorso del pie, para evitar que la piel se reseque.

