

Día Mundial de la Diabetes – EMPIEZA CON BUEN PIE: EVITA LAS AMPUTACIONES

Cuidando tus pies

Qué hacer

- Revise sus pies a diario con el fin de detectar cualquier corte, ampolla, rozadura o cambio de color, hinchazón o herida (Utilice un espejo para revisarse la planta del pie o, si esto le resulta difícil, pida ayuda a otra persona.). Informe a su equipo sanitario sin perder tiempo.
- Proteja siempre sus pies. Utilice calzado adecuado tanto dentro como fuera de casa para evitar lesiones en los pies.
- Revise el interior de su calzado antes de ponérselo a fin de detectar cualquier piedrecilla, objeto afilado o zonas duras.
- Cuando compre calzado nuevo, hágalo al final del día. Los pies están hinchados al final del día y así podrá asegurarse mejor de que el calzado que compre no es demasiado apretado y se ajusta bien.
- El uso de calcetines le puede ayudar a evitar lesiones. Asegúrese de que no le aprietan demasiado y láveselos a diario. Compruebe que no tengan agujeros.
- Lávese los pies con agua y jabón. Lave con cuidado los espacios interdigitales. Séquese los pies a conciencia, especialmente entre los dedos. Utilice aceites o cremas para mantener la piel hidratada.
- Córtese las uñas de los pies rectas y límese las partes afiladas.
- Vaya periódicamente a que le revise los pies un profesional sanitario.
- Mantenga las heridas cubiertas con gasas limpias.

Qué no hacer

- Evite utilizar zapatos de punta estrecha, tacones (especialmente de aguja), sandalias de tiras o chanclas.
- No lleve calcetines apretados.
- Evite caminar descalzo siempre que pueda. Si no puede evitarlo debido a razones culturales o religiosas, debe tener mucho cuidado y evitar el riesgo de quemadura en superficies calientes en climas cálidos.
- Cuando se lava los pies, asegúrese de que el agua no esté tan caliente como para quemarse.
- No utilice braseros ni bolsas de agua caliente para calentarse los pies.
- Nunca intente tratarse los pies usted solo con callicidas o cuchillas de afeitar. Acuda siempre a un profesional si tiene algún problema.
- Evite el exceso de peso.
- No fume: el tabaco perjudica el riego sanguíneo hacia los pies.
- No utilice joyas ni bisutería en los pies.

Recuerde que los problemas del pie, aunque no duelan, podrían ser graves.

