



## CUIDA TU PIEL

### VIGILA BIEN TUS PIES SI TIENES DIABETES

La combinación de dos factores de riesgo –enfermedad vascular periférica y neuro-



patía periférica–, además del mayor riesgo de gangrena, obliga a las personas con diabetes a prestar mucha atención a los pies. Pies fríos, pérdida de sensibilidad o dolor en las piernas al caminar que remite al detenerse requieren una consulta al médico. Entre sus cuidados, no olvides:

- Limar las uñas (en recto), no cortarlas y no quitarse los callos en casa (acudir a un buen podólogo).
  - Usar zapatos cómodos, que no aprieten ni rocen. No caminar descalzo.
  - Emplear cremas hidratantes (pero teniendo cuidado para no aplicarlas entre los dedos).
  - Consultar cualquier anomalía (grieta, herida que no cura...).
- Lavar diariamente los pies y secarlos cuidadosamente entre los dedos.