

ARCo.
FOOT & ANKLE SPECIALISTS

Recomendaciones básicas para el cuidado del pie en personas con Diabetes Mellitus

1) Revise diariamente sus pies. Puede ayudarse de un espejo. En caso de dificultades visuales solicite ayuda de otra persona para la inspección diaria. Buscar lesiones como rozaduras, grietas, enrojecimiento, ampollas o heridas.





2) Lavar diariamente sus pies con agua templada y jabón neutro, secarlos bien, especialmente entre los dedos.



3) Aplique crema tras la higiene, en el talón, la planta del pie y la punta de los dedos, pero nunca entre los dedos. No utilice polvos de talco ya que deshidratan la piel.



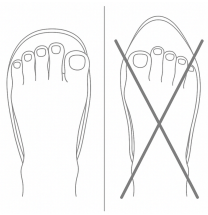
4) Revisar las uñas regularmente, no debe dejarlas muy cortas. Recuerde que dependiendo del riesgo de padecer lesiones, tiene asignadas un numero de visitas podológicas al año. Para saber las que le corresponden, debe ser valorado y derivado por su enfermero o medico de cabecera.



5) Puede usar una lima para mantener las uñas cortas y delgadas. No utilice callicidas ni cuchillas ni productos irritantes ya que pueden causar daño y llegar a provocar lesiones.



6) Use calcetines de de algodón o fibras naturales, de su talla, sin agujeros. Vigile que la goma del calcetín no le oprima demasiado, si le deja marca en el tobillo, debe cortar el elástico. Cambie los calcetines a diario.



7) No camine descalzo y utilice un calzado adecuado. Revíselo a diario con la mano, que no hayan entrado piedras u otros objetos antes de calzarse, así como objetos punzantes en las suelas. Si tiene que comprar calzado, intente hacerlo por la tarde cuando el pie esta mas hinchado.



8) Proteja sus pies del frio y del calor excesivos. No aplicar fuentes de calor o frio directamente ni camine descalzo sobre arena o asfalto. Comprobar temperatura del agua con la mano.



9) Mantenga una dieta sana i equilibrada. Controle el sobrepeso mediante una actividad física moderada, realizando ejercicio de forma regular, salvo contraindicación de recomendación medica.