

Diabetes - ¿Qué puedo hacer para mantener sanos los pies?



Lávese los pies todos los días en agua tibia. Toque el agua con el codo para asegurarse de que el agua no esté demasiado caliente. No remoje los pies. Seque los pies perfectamente, especialmente entre los dedos.

Revíselos todos los días para ver si tiene alguna lesión, ampolla, enrojecimiento, callos u otros problemas.

Si tiene dañados los nervios o mala circulación, es especialmente importante revisar los pies diariamente. Si no puede agacharse o levantar el pie para revisarlo, use un espejo. Si su vista no es buena, pida a alguien más que le revise los pies. Si tiene la piel seca, úntese crema lubricante después de lavarse los pies y secarlos. No se ponga crema lubricante entre los dedos de los pies. Use una piedra pómez o una lima de cartón para lijar suavemente los callos y asperezas. Líjeselos después de bañarse o ducharse.

Córtese las uñas de los pies una vez por semana.

Córtese las uñas cuando estén suaves después del baño. Córtelas siguiendo el contorno del dedo y procure que no queden demasiado cortas. Límeselas con una lima de cartón. Si no puede cortarse las uñas usted mismo, pida ayuda o acuda a un médico especialista en pies.



Siempre use zapatos o pantuflas. No ande descalzo, ni siquiera en casa. Siempre use calcetines o medias. No use calcetines o medias cortas que hagan presión debajo de la rodilla. Use zapatos que le calcen bien. Compre su calzado por la tarde, cuando los pies estén más hinchados. Use zapatos nuevos con cautela hasta que se suavicen. Úselos sólo 1 ó 2 horas al día en las primeras 1 a 2 semanas. Antes de ponerse sus zapatos toque por dentro para asegurar que no tenga un borde cortante afilado o objeto que pueda dañar sus pies.

Text – National Institute of Diabetes & Kidney Diseases
Publication 03-4282 September 2003
This work is licensed under the
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org