

RECOMENDACIONES EN EL CUIDADO DE LOS PIES

1. Observe diariamente los pies, sin olvidar mirar también entre los dedos, para detectar precozmente lesiones (ampollas, heridas, etc).
2. Lave sus pies diariamente con un jabón neutro. Evite mantener los pies largo tiempo dentro del agua. Después del baño secar bien, especialmente entre los dedos. Acostumbre a usar una crema hidratante después del baño.
3. Antes de entrar a la bañera, toque el agua con las manos para comprobar su temperatura.
4. Si los pies están fríos durante la noche, utilice calcetines bien algodónados. Nunca emplee alfombrillas eléctricas ni almohadillas de agua caliente.
5. Lime las uñas, y no las corte. Evite dejar sus uñas demasiado cortas, ya que las uñas son el protector natural de los dedos.
6. No ande con los pies descalzos (por ejemplo, en la playa).
7. Inspeccione el interior de sus zapatos a diario en busca de posibles objetos (restos de uña, piedras, etc.) que puedan lesionar sus pies.
8. Antes de comprarse zapatos nuevos, compruebe que no tengan resaltes incómodos que puedan presionar sobre su pie. Compre el calzado con el antepié blando y evite la utilización de zapatos demasiado estrechos y/o con tacón alto. En el caso de zapatos nuevos, cácelos inicialmente sólo unas pocas horas que cojan holgura poco a poco.
9. No utilice piedra pómez o productos similares para tratar las callosidades de sus pies.
10. Visite a su médico regularmente para que le examine los pies.
11. Acuda al podólogo con frecuencia. El podólogo debe conocer que Usted es diabético.
12. Las heridas profundas (úlceras) deben ser evaluadas y tratadas por el médico. Una herida infectada debe dejarse siempre en reposo (no caminar !). Cuidado con las úlceras de los pies que no producen dolor.