

CONSEJOS PARA EVITAR LESIONES DEL PIE DIABETICO

Es importante recordar que la diabetes es para toda la vida y que debe controlarse y cuidarse adecuadamente.

- Los problemas circulatorios y neurológicos de esta enfermedad se manifiestan a través de los años y pueden desarrollar pérdida de la sensibilidad, riesgo de infecciones, problemas de cicatrización, etc.
- El diabético deberá usar siempre zapatos confortables sin costuras interiores y de cueros naturales.
- Usar calcetines de algodón o hilo para una buena absorción de la humedad, de tamaño adecuado y sin costuras o dobleces que puedan originar una lesión de la piel.
- Es necesario lavarse los pies con agua tibia o fría dependiendo de la estación del año, evitando remojar los pies por periodos largos de tiempo para evitar maceraciones de la piel. Use jabones neutros.
- Deberán observar diariamente sus pies y entre los dedos observar posibles heridas, enrojecimiento, etc., Puede utilizar un espejo colocado en el suelo u otro lugar para visualizarlos mejor.
- Si tiene problemas a la vista o dificultad para acercarse a sus pies no intente realizar ningún procedimiento en sus pies por muy simple que usted lo considere.
- Una vez lavado los pies, deberá secarlos muy bien sin friccionarlos bruscamente. Aplique cremas hidratantes y suaves masajes de estimulación. Aplique talcos astringentes sin aroma en forma suave entre sus dedos. Corte las uñas en forma recta.
- **Ejercite sus pies y piernas** con movimientos de extensión y flexión (hacia arriba y abajo), movimientos circulatorios del tobillo si es que no puede salir a caminar.
- Nunca utilice callicidas, ni manipule sus callosidades o uñas con objetos cortantes o punzantes, no olvide que la pérdida de la sensibilidad puede ocultar una lesión.
- **No camine descalzo** en su casa y menos aun en la playa
- **Corte sus uñas en forma RECTA** y no en forma redonda, limando suavemente en los bordes libre.

- Si realiza deportes deberá siempre usar zapatillas cómodas y si usa plantillas ortopédicas no debe suspenderlas ya que ellas le brindan un apoyo importante en la prevención de **lesiones y ampollas por fricción de la piel** ante una exigencia extrema (ejercicios físicos).