

Dedicando unos minutos cada día al cuidado de los pies puede evitar problemas en el futuro.

¿Qué produce los problemas en los pies?

La diabetes puede dañar los nervios de los pies y las piernas provocando una pérdida de sensación. Cualquier trauma o herida en el pie (por ejemplo un zapato demasiado pequeño que cause ampollas) puede pasar inadvertida y conllevar a problemas más serios como ulceración.

La diabetes puede provocar una disminución del riego sanguíneo en los pies y en las piernas. Por esta razón las heridas de los pies se curan muy despacio provocando frío y dolor en los pies y se pueden infectar rápidamente.

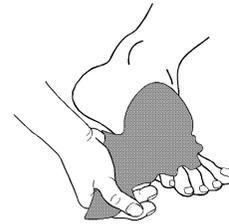
Examinar los pies

Las infecciones pueden comenzar a través de una piel dañada. Mire los pies con cuidado para buscar cortes, rasguños, hinchazones, inflamación o descoloración. Si usted no ve bien, pida a alguien que lo haga por usted. Tocándose los pies también le ayudará a encontrar cualquier bulto hinchazón y zonas calientes o frías. Enjuáguese los cortes y rasguños con agua y cúbralo con un vendaje. Llame a su podólogo o médico.



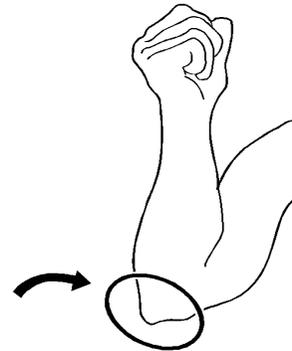
Lave sus pies a menudo

Es muy importante que se lave y examine sus pies cada día. Use agua templada y jabón neutro. Séquelos bien pero con delicadeza. No olvide secarse entre los dedos del pie. Use crema hidratante para conservar la piel suave pero no se la unte entre los dedos, porque esto puede hacer que su piel se humedezca.



Evite quemarse los pies

Como mucha gente que es diabética puede que usted no sienta el calor, frío o dolor en los pies. Por este razón usted debe tomar algunas precauciones. Tenga cuidado de no quemarse con una bolsa de agua caliente. Si usa una manta eléctrica acuérdesse de apagarla antes de dormirse. No ponga los pies demasiado cerca de un fuego o de un radiador. Pruebe la temperatura del agua con el codo antes de bañarse.



Las uñas de los dedos del pie

Córtese las uñas rectas sin curva. No se corte los laterales. Si tiene la sensibilidad limitada o la circulación restringida en los pies, será más seguro visitar a su podólogo. Pida consejo.

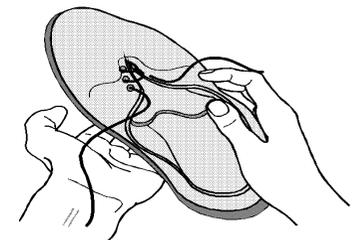


Los callos

Los callos deben ser tratados por su podólogo. No intente cortarlos usted mismo y no use los remedios para callos.

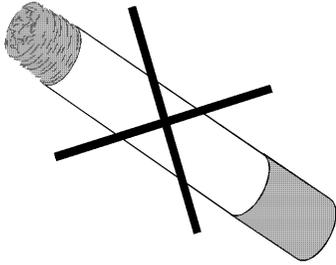
Revise regularmente

Los zapatos deben quedarle encajados, preferiblemente acordonados, con la puntera blanda y con espacio para los dedos de pie. Esto permitirá que los músculos del pie funcionen adecuadamente y prevenga los roces. Cuando se compre los zapatos pida siempre al vendedor que le mida los pies. Utilízelos al principio durante una o dos horas solamente. Lleve siempre calcetines o medias limpias que le queden bien. Antes de ponerse los zapatos, los calcetines y las medias, mire que se encuentren en perfecto estado. Los rasguños, las piedras pequeñas y los clavos pueden irritar y dañar su piel.



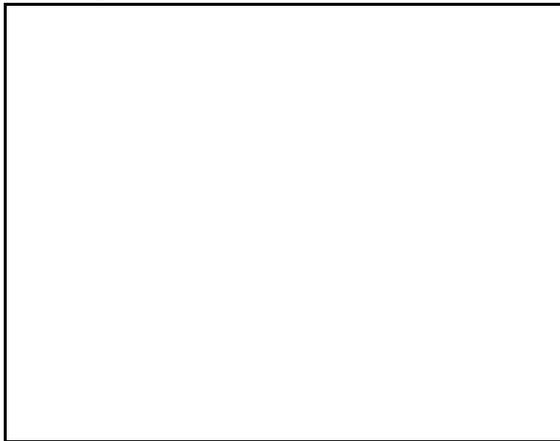
No fume

El fumar puede agravar su problema circulatorio. Pida informacion y folletos a su centro de salud para dejar de fumar.



Consejo especial

Todos los consejos que estan escritos aqui, son especialmente para el cuidado de sus pies.



Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

Spanish translation by Maria Caballero

More leaflets like this available from
www.bigfoot.com/~diabeticfoot

El servicio de podólogo para diabéticos.

Su centro de diabetes mas cerca es:

Telefono:

El servicio del podólogo de la comunidad es:

Telefono:

**UNA GUIA,
PASO A
PASO,
SOBRE EL
CUIDADO DE
LOS PIES DE
LOS
ENFERMOS
DIABETICOS**

Spanish