

PIÉ DIABÉTICO

- Revisar los pies diariamente, con buena iluminación natural e inspeccionando bien todas las zonas de la planta y de los espacios interdigitales con la ayuda de un espejo, para vigilar si aparecen heridas, rozaduras, ampollas o grietas.
- Lavarse los pies diariamente con agua templada (ni mas de 37 grados ni muy fría). Comprobar la temperatura del agua con termómetro de baño (en los diabéticos, los pies pueden haber perdido sensibilidad).
- Secar bien los pies con una toalla suave y sin frotar, con especial cuidado en los espacios interdigitales. Si la piel está seca, aplicar crema hidratante.
- Las uñas de los pies deben de cortarse con tijeras de punta roma, y en línea recta, sin apurar el corte ni erosionar los dedos. Utilizar una lima para mantener la longitud de las uñas y pulir los bordes.
- No se deben de cortar ni quitar durezas o callos, ni usar callicidas. Si es necesario, consultar un podólogo.
- Los pies no deben de colocarse cerca del fuego, estufas o fuentes de calor.
- Evitar el uso de ligas, gomas o calcetines con elásticos en el borde.
- Evitar andar descalzo.
- Utilizar crema de protección solar también en los pies si se expone al sol.

RECOMENDACIONES SOBRE EL CALZADO

- Debe utilizarse siempre con calcetines.
- No utilizar sandalias, chanclas o zapatos que dejan los pies al descubierto.
- Evitar el uso de zapatos con tacón y que terminan en punta.

- El calzado debe de ser cómodo, que no ajuste ni provoque rozaduras.
- Los zapatos se aconseja sean de piel, sin costuras internas, flexibles, ligeros, transpirables y con suela que no resbale.
- Comprar el calzado al final del día, cuando los pies están más hinchados.
- Los zapatos nuevos deben de utilizarse durante periodos cortos los primeros días.

Mantener el calzado adecuadamente, reparándolo y asegurando el buen estado de las suelas.