

Soy diabético

¿Cómo debo cuidar mis pies?



Una persona diabética tiene un riesgo de amputación de 15 a 40 veces mayor que una persona no diabética (Cardos et al, 2018). El pie diabético se considera el precursor más importante para las amputaciones, como factores de riesgo: la edad avanzada, el sexo masculino y tabaquismo (Everett, 2018).

Primero

¡Conoce tus pies!

Obsérvalos e identifica lesiones o cambios en la temperatura.

Necesitaras: lupa y espejo.



Segundo

¡Limpia tus pies!

Lávalos diariamente, sécalos completamente, hidrátalos y huméctalos.

Necesitaras: jabón neutro, agua, toalla y crema humectante.



Tercero

Practica el autocuidado de tus pies:

- Corta tus uñas rectas
- Usa calcetines o medias que no apreten
- Usa calzado de material transpirable, ligero y flexible
- Evita caminar descalzo
- Realiza gimnasia de los pies



Cuarto

¡Datos de alarmas en tus pies!

Cambios en la coloración, forma y sensibilidad.



Quinto

¡Y no olvides por nada!

- Continuar con tu tratamiento para la Diabetes
- Revisar tu glucosa en sangre
- Y seguir los cuidados antes mencionados



¡Ahora sí, a seguir caminando seguro!