



Cuidados de los pies en la DIABETES

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA

Cuidados de los pies en la DIABETES

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA



Si eres diabético debes tener especial cuidado con tus pies.

Recuerda:

- **Lava tus pies a diario con agua tibia y jabón y sécalos bien, sobre todo entre los dedos.**
- **Corta las uñas de los pies en línea recta y por encima de la yema de los dedos.**



Cuidados de los pies en la DIABETES

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA



- Si la piel de tus pies está seca, hidrátala con cremas apropiadas. Si tiene exceso de sudoración, aplica polvos de talco en vez de crema.
- Inspecciona a diario tus pies para comprobar si han aparecido rozaduras, rojeces, callos, ampollas, cortes o cambios de color.
- Usa calcetines de hilo, algodón o lana y evita que te aprieten debajo de la rodilla.

Cuidados de los pies en la DIABETES

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA



- **Utiliza calzado cómodo y amplio.**
Cuando estrenes unos zapatos, úsalos progresivamente para evitar rozaduras.
- **No intentes eliminar los callos o las durezas que aparezcan, acude al podólogo y dile que eres diabético.**
- **Evita las heridas, para ello no camines descalzo y no utilices calzado abierto o sandalias.**

Cuidados de los pies en la DIABETES

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA



- Si tienes pequeñas heridas hazte curas diarias con desinfectante y tapando la herida con una gasa estéril.
- Acude a tu médico cuando:
 - Aparezcan grietas infectadas entre los dedos.
 - Las uñas estén enrojecidas.
 - Tengas heridas que supuran o con mal aspecto.
 - Los dedos estén morados.