

La experiencia me dice: **¡Cuidado con el pie!**



Los pies requieren ciertos cuidados que parecen sin importancia, pero que son determinantes en la salud cuando vivimos con diabetes.

¿Por qué? Esta enfermedad puede dañar los nervios y vasos sanguíneos de tus pies, causando entumecimiento y reducción de la sensibilidad que podrían terminar en heridas que no sanan. Esto es lo que se conoce como Pie Diabético.

Para prevenirlo, te proponemos seguir esta rutina de cuidado en 3 pasos:

- 1** Revisa tus pies todos los días. Asegúrate de no tener piel seca o rajada, ampollas, morados o heridas; ¡Ayúdate con un espejo o pide ayuda si tienes problemas con tu flexibilidad!
- 2** Lava tus pies y sécalos minuciosamente, especialmente entre los dedos. ¡Pilas! no utilices agua demasiado caliente.
- 3** Por último, ¡Hidrátalos! Usa crema, aceite o vaselina para evitar que la piel se agriete y sea susceptible a la proliferación de hongos o microorganismos.

Toma nota de estas recomendaciones adicionales:



- **Corta tus uñas, pero no demasiado.** Hazlo de forma recta y pide ayuda si no puedes hacerlo tú mismo.
- **Usa siempre zapatos amplios,** donde el pie tenga el espacio suficiente y no esté ahogado; con suela que amortigüe el impacto al caminar y con algo de arco para ayudarlo a descansar.
- **¡Llámanos de inmediato!** Si notas uno de los siguientes cambios en cualquier parte del pie: enrojecimiento, hinchazón o aumento del calor; poca sensibilidad, hormigueo, sensación de calor o dolor.

www.unsitio genial.es