CUIDADO DE LOS PIES

¿Por qué es tan importante valorarlos?

La valoración de pies nos permite identificar riesgos para prevenir la aparición de **pie diabético**.

Asegúrate de que tus pies sean revisados al menos una vez al año o con mayor frecuencia si tienes algún riesgo.

La mayoría de las personas pueden evitar problemas serios, identifica con ayuda de tu educador en diabetes, cuál es el riesgo para tus pies y atiende sus recomendaciones.

Valoración por tu educador en diabetes:

1. ¿Cómo se encuentran tus uñas?	○ Normal	○ Alterado
2. ¿Cómo están tus pulsos?	○ Presentes	○ Ausentes
3. ¿Cómo se encuentra tu sensibilidad?	○ Presente	○ Ausente

¿Cómo se encuentran tus pies?

¡Excelente! Riesgo bajo

¡Atención! Riesgo moderado

¡Actúa ya! Riesgo alto

Recomendaciones para el cuidado de tus pies

1. Revisa tus pies todos los días, busca presencia de cortaduras, golpes, juanetes, callos, uñas enterradas, cambios de coloración en piel o uñas, también es importante que veas si tienes sensaciones distintas (por ejemplo sensación de dolor o disminución de la sensación). En caso de encontrar alguna de estas condiciones acude o repórtalo a tu educador en diabetes.

2. No fumes, esto beneficiará el flujo sanguíneo hacia los pies.

3. Lava los pies todos los días con agua tibia (no caliente), utiliza un jabón suave y seca bien (también se debe secar entre los dedos).

4. Aplica crema humectante diariamente para evitar la piel seca (no aplicar entre los dedos, la humedad puede hacer que aparezca hongo).

5. Usa zapatos y calcetines adecuados. Si tienes duda pregunta a tu educador en diabetes.

6. Acude con un podiatra, en caso de dificultad para cortarte las uñas y/o presencia de callosidades.

7. No camines descalzo.

Clínicas del Azúcar