

EL CUIDADO DE TUS PIES ESTÁ EN TUS MANOS

CREADO POR

CHELO FDEZ. MARQUELLO

QUÉ ES LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica por la cual el cuerpo no puede producir insulina o no puede usar la insulina que produce de manera efectiva, lo que ocasiona graves alteraciones en el metabolismo de los alimentos.

El azúcar no puede entrar a las células, por lo que los niveles de azúcar en sangre permanecen elevados, lo que se conoce como

HIPERGLUCEMIA

producíendose una alteración de la sensibilidad de los pies y pasando desapercibido cualquier golpe provocando una lesión.



PORQUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR MIS PIES

Lesiones leves en los pies de personas diabéticas pueden producir complicaciones severas, infecciones o retraso en la cicatrización, y están relacionadas con alteraciones vasculares y neurológicas propias de la enfermedad. Esta complicación es PIE DIABÉTICO y es prevenible.

Frecuentemente esas lesiones transcurren sin dolor y por ello se agravan antes de que el paciente se de cuenta y pida ayuda.



CÓMO CUIDO MI DIABETES

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Rica en verduras, frutas, cereales integrales, lácteos desnatados, pescados, semillas, y frutos secos. Disminuir el consumo de sal.

ACTIVIDAD FÍSICA

Ayuda a mantener el peso corporal óptimo, mejora el control de glucemia y mejora el estado de ánimo: 60 minutos 3 veces por semana, ó 30 minutos 5 veces por semana.

MEDICACIÓN

Según el tipo de diabetes se puede tratar con antidiabéticos orales o insulina. Vigilar mis pies todos los días.



EDUCACIÓN DIABETOLOGICA

Estar bien informado y entrenado en conocimientos y habilidades para el manejo de la diabetes es fundamental para decidir por la salud.

Estará siempre acompañado en este proceso.



CÓMO PREVENIR LAS LESIONES

EL CUIDADO DE TUS PIES ESTÁ EN TUS MANOS

Lávalos a diario con agua tibia y jabón neutro no más de cinco minutos. Sécalos minuciosamente con toalla suave sin olvidar entre los dedos y utiliza un producto hidratante con urea o glicerina.

Nunca los frotas. No permitas que estén sucios.



Inspecciona tus pies a diario en busca de callosidades, grietas, rozaduras, cortes, hematomas, piel cuarteada o cualquier otro daño.

No utilices braseros ni mantas eléctricas para secar los pies.



Acude con frecuencia al podólogo y evita manipular tus pies quitando callos y durezas.

Usa medias limpias y acolchadas que sean de algodón y que se ajusten a tus pies. Cámbialas una vez al día.

Nunca camines descalzo.



Inspecciona el interior del calzado antes de ponerlo.

Compra el calzado a partir de las 6 de la tarde cuando el pie está más hinchado.



Corta las uñas de forma recta y límalas suavemente.

Nunca las cortes de forma circular.



El Calzado

- Material resistente que mantenga la forma de la horma.
- Contrafuerte reforzado, evita deformación del tobillo.
- Suela gruesa, antideslizante y tacón cuña no más de 2.5 cm.
- Zapato cerrado que proteja el pie.
- Punta redondeada que no estreche los dedos.
- Material flexible que permita transpiración.



Controla tu diabetes, lleva una dieta sana y realiza ejercicio regularmente.



No fumes.



No utilices apósticos adhesivos que se adhieran a la piel.

