



# Diabetes: cómo cuidar los pies

## ¿Cómo se deben lavar?

Hay que lavarse los pies cada día con agua tibia (37°C) y jabón neutro, sin rascar y procurando no superar nunca los 5 minutos de lavado para evitar el ablandamiento de la piel.



Séquese los pies con una toalla suave y de color claro, con suaves toques, es decir, sin restregar, procurando **secar muy bien el espacio entre los dedos**.

Después de lavarlos, **póngase crema hidratante**, sobre todo en los talones y las plantas de los pies, pero **nunca** entre los dedos.

No utilice polvos de talco, ya que puede favorecer que la piel se seque.

**Revise diariamente los pies**, sobre todo el espacio entre los dedos, con buena luz y utilizando espejos o lupas, si la visión es dificultosa.

## ¿Cómo cortar las uñas?

**Córtelas cortas y rectas**, utilizando limas de cartón y tijeras de punta redonda para evitar heridas.



## ¿Cómo calzar los pies?

**No camine descalzo**. En la playa y la piscina utilice zapatos de goma.

**Utilice calcetines de algodón**, lana o hilo sin costuras, **sin apretar**. Los calcetines de color claro nos ayudan a saber antes si hay una herida.



patucos para el frío. **Evite los focos de calor** (estufas, bolsas de agua caliente, secadores de pelo,...) para no producir quemaduras.

**Compre los zapatos a última hora de la tarde**, ya que es cuando el pie está más hinchado. Son preferibles los de materiales transpirables como la piel, que debe ser blanda.

Es mejor que los zapatos sean con cordones o velcro, sin costuras por dentro y que no oprima el pie.

Cámbiese de zapatos 2 veces a la semana, para evitar presiones en el mismo lugar.

Evite utilizar sandalias y zapatos abiertos.

La adaptación al zapato nuevo debe ser lenta, para evitar heridas por fricción.

**Revise el interior del zapato antes de ponérselo**, para detectar cualquier cosa (piedras, arena,...) que le pueda hacer daño sin que se dé cuenta.

**Consulte siempre al médico, enfermera o podólogo cuando tenga algún problema o duda**.