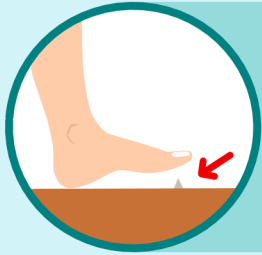
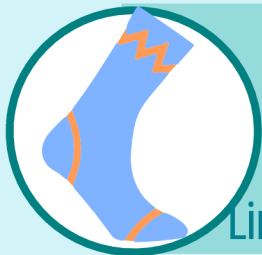


El cuidado de los pies en personas con diabetes



No camines descalzo, mejor utiliza zapatos cerrados

Lleva las uñas rectas y no muy cortas
Utiliza cortauñas o una lima



Utiliza medias o calcetines de algodón,
sin costuras, ni dobladillos



Limpia los zapatos diariamente para mantener la piel flexible



Antes de ponértelos comprueba que no hay nada
que te pueda provocar una lesión
Compra los zapatos por la tarde, cuando los pies están
más hinchados



El agua para lavar los pies debe estar a unos 35° C.
Mídalo con un termómetro
Debe hidratar la piel con crema frotándola suavemente
hasta que se absorba



Evita esterillas, mantas eléctricas, bolsas de agua
caliente, braseros...
No utilices callicidas, sales para baños de pies ni agua
oxigenada



Si tienes cualquier duda, consulta con tu Enfermera

