



RECOMENDACIONES DE CUIDADOS PARA PREVENCIÓN DEL PIE DIABÉTICO

- EXAMINA TUS PIES REGULARMENTE AUNQUE NO TE DUELAN
- NO USAR REMEDIOS CASEROS, NI BOLSAS DE AGUA CALIENTE
- EN CASO DE LESIONES O **HERIDAS** ACUDIR INMEDIATAMENTE A ENDOCARE
- **ACUDE** A ENDOCARE A LA CONSULTA PODOLOGICA EN LOS INTERVALOS INDICADOS
- SIGUE LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES EN FORMA CONTINUA

1. MANTENER LOS PIES SIEMPRE **SECOS**

- a. El calor y la humedad pueden provocar la aparición de hongos y bacterias; por esta razón es muy importante mantener los pies limpios y secos.
- b. Evitar caminar descalzos por zonas propensas a acumular humedad (bordes de piscina o duchas comunitarias).

2. **HIDRATAR** ADECUADAMENTE LA PIEL

- a. Al llevar zapatos descubiertos, el talón se puede reseca generando molestias y grietas que podrían ser la puerta de entrada para alguna infección
- b. Utilizar para el cuidado diario una crema hidratante específica para los pies con acción queratolítica y re epitelizante
- c. Aplicar la crema masajeando lentamente para que penetre mejor
- d. Para completar el cuidado de tus pies, se recomienda exfoliar la piel una vez por semana

3. USAR UN BUEN **CALZADO** Y **MEDIAS ADECUADAS**

- a. Tener precaución con el uso continuo de chanclas ya que podrían provocar deformidad del pie y por lo tanto, la aparición de callos con riesgo de aparición de un pie diabético
- b. Preferir material natural en lugar de material sintético y calzado apretado o estrecho
- c. Utilizar más de un par de zapatos y alternar su uso. Desecharlos si están deformados o desgastados
- d. Evitar el uso prolongado en el caso de estrenar un par de zapatos nuevos

4. CUIDADO PERMANENTE DE LAS **UÑAS**

- a. Seguir las instrucciones recibidas en Endocare sobre “cómo cortar las uñas”
- b. Cortar las uñas en forma cuadrada y procurar hidratar las cutículas

5. GARANTIZAR UNA BUENA **CIRCULACION**

- a. Evitar cruzar las piernas durante mucho tiempo
- b. Notificar si hay cambios en la coloración de los dedos o dolor intenso en las pantorrillas al caminar
- c. En caso de jornadas prolongadas en posición sentada utilizar un reposapiés para descanso
- d. Realizar ejercicios con los dedos (encogiéndolos, estirándolos y moverlos en círculos con los tobillos)