



# **10** PREGUNTAS SOBRE EL CUIDADO DE **TUS PIES**

*Además de controlar tus niveles de glucosa, estar pendiente de tu alimentación, de los medicamentos y de tus controles médicos, es súper importante cuidar tus pies, para evitar complicaciones graves.*

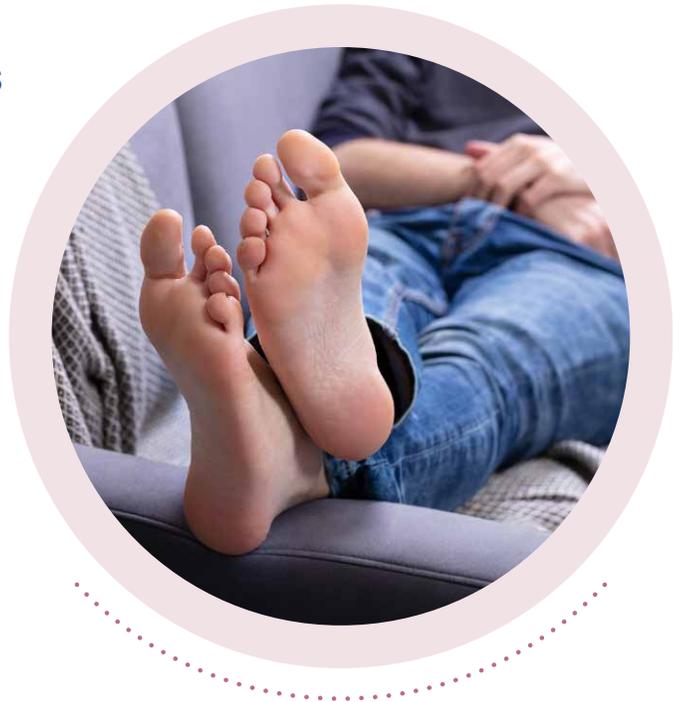
# 1 ¿Por qué se producen las lesiones en los pies?

- Puedes tener daño en las fibras nerviosas (neuropatía diabética) y afectar la sensibilidad en los pies y no sentir dolor, frío o calor en ellos.
- Se puede **alterar la circulación de la sangre**, entonces, se demorará más la cicatrización de las heridas.
- Resequedad excesiva.
- Mala higiene.



## 2 ¿Qué afecta a tus pies?

- Tener **niveles no controlados de glucosa** durante largo tiempo.
- **Fumar.**
- No tener controladas las cifras de la **presión arterial.**
- Estar en **sobrepeso.**
- Tener **elevado el colesterol.**



### 3 *¿Cómo prevenir la aparición del pie diabético?*

- 🕒 **Revísalos de manera detallada cada día.** Haz un recorrido por las plantas de los pies, las uñas y entre los dedos.
- 🕒 Identifica si hay **zonas enrojecidas, callos, ampollas o heridas.**
- 🕒 **Utiliza un espejo** para ver bien todo el pie.
- 🕒 **Pide ayuda a un familiar** para examinar lugares de difícil visualización.



# 4 ¿Cómo limpiarlos todos los días?



- Utiliza jabón neutro y **agua tibia**.
- Déjalos en remojo **cinco minutos**.
- **Sécalos muy bien** con una toalla suave, especialmente entre los dedos, **sin frotarlos**.
- Usa crema hidratante para mantener la piel suave. **Evita aplicarla entre los dedos** para evitar infecciones.

## 5 *¿Qué cuidados debes tener con las uñas?*

- Mantenlas cortas, usando **una lima de cartón**. Evita el uso de cortaúñas o tijeras.
- Si necesitas cortarlas, **deben ser rectas** y, preferiblemente, con tijeras con punta redondeada.
- **Acude a un podólogo** si las uñas son gruesas o tienes dificultades para mantenerlas cortas.



# 6 ¿Cómo prevenir las heridas?



- **Evita andar descalzo.**
- Antes de ponerte los zapatos **verifica que estén secos y que no haya elementos cortantes** que puedan lastimarte.
- Fortalece tus músculos con **actividad física.**

# 7 ¿Qué prendas usar para evitar lesiones?

- Utiliza medias **sin resortes** o **elásticos** para no afectar la circulación.
- Evita las medias con costuras que produzcan roces en la piel.
- Usa **zapatos cómodos**, que no aprieten tus dedos.



## 8 Y si aparecen callos o heridas, ¿qué hacer?

- Nunca utilices **productos callicidas** ni elementos cortopunzantes para tratarlos.
- **Consulta a tu grupo de cuidado** si tienes heridas, cortes, agrietamientos o uñas encarnadas o enterradas.



# 9 *¿Recomendaciones prácticas?*

- Controla el **nivel de glucosa o azúcar en la sangre**.
- Prevén el colesterol alto y **no consumas cigarrillo ni licor**.
- Desarrolla un **plan de alimentación bueno para tu salud**, que incluya comer más frutas y verduras, menos azúcares y sal. Lleva un buen conteo de carbohidratos.
- Realiza **actividad física con regularidad**.
- Sigue los **controles y las recomendaciones** de tu equipo de salud.
- **Sigue tu tratamiento** al pie de la letra.
- Conoce la enfermedad, sus **causas y consecuencias**.

# 10 ¿Cuándo consultar al médico?

- Si sientes **dolor o calambres** en las piernas, glúteos, muslos o la pantorrilla.
- Si percibes calambres, ardor u **hormigueo en los pies**.
- Si notas que pierdes sensación **al tacto, al frío o al calor**.
- Si ves que la piel de tus pies está **seca y resquebrajada**.
- Si tus uñas se vuelven **gruesas o se ponen amarillas**.
- Si presentas una herida que no cicatriza.

ENTRE TANTAS PRIORIDADES,  
**TÚ ERES LA PRIMERA**

[vivemas.segurossura.com.co](http://vivemas.segurossura.com.co)

