

Protegiendo Sus Pies

Cuando tienes diabetes es importante que hagas todo lo posible para proteger tus pies.

Con cada paso que das, el peso del cuerpo se apoya en diferentes partes de tus pies, originando puntos de presión.

Estos puntos de presión son el talón, la parte delantera de tu pie (antes de los dedos) y el dedo gordo del pie.

Pero nuestros pies cambian. Como caminamos, nuestro peso, la debilidad muscular, el calzado que usamos y nuestra salud, logran que nuestros pies se adapten a las exigencias a que son sometidos. Protege tus pies, elige zapatos que permitan estos cambios.

"No escojas zapatos que sean frágiles, que se puedan doblar a la mitad. Estos no ofrecen ningún apoyo."

Selecciona un zapato que soporte todo el pie, amplio con suficiente espacio para el pie sin presionarlo. Los zapatos de piel y los deportivos son buenas opciones.

Elige un zapato que tenga: tacón de 1 a 1 pulgada y media o menos; un forro, suave y absorbente; espacio para los dedos que se extienda media pulgada más allá de los dedos del pie; y suficientemente ajustado en el talón para prevenir el roce.

También ayudan las plantillas acolchadas, diseñadas específicamente para la forma de tu pie.

Compra tus zapatos en la tarde para asegurar un ajuste adecuado. Los pies se hinchan durante el día, si los compras en la mañana, tal vez en la tarde te queden muy apretados.

Cuando compres zapatos deben medir tus pies, y debes probarte los dos zapatos antes de comprarlos.

Usa zapatos nuevos poco a poco, para evitar ampollas.

Si tienes problemas para encontrar zapatos cómodos y que protejan tus pies, pídele ayuda a tu equipo para la diabetes. Una cita con un podólogo; especialista de pies y tobillos, que pueda recomendar un zapato específico, especialmente si tienes dedos en martillo, juanetes, callos o tienes el pie plano.

Tu podólogo puede referirte con un Pedortista; especialista en calzado, que pueda seleccionar o crear un zapato que se adapte específicamente a la forma de tu pie.

"Hacen un molde de tus pies con yeso y luego se construye el zapato con el molde."

Verifica con tu compañía de seguros; tal vez tu plan cubra algunos de estos zapatos.

Al seleccionar el calzado adecuado, no te olvides de los calcetines. Éstos son importantes para la protección de tus pies.

Diario debes usar calcetines limpios y de ajuste perfecto. Elige los que conservan su forma, y absorben la humedad de la piel, (algunas etiquetas lo indican) y no uses los que tienen elásticos ajustados o costuras interiores.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips[®]

Protegiendo Sus Pies

Los calcetines blancos o de color claro son buenas opciones, porque permiten ver de inmediato cualquier mancha de sangre o fluido por algún daño en la piel.

Usa calzado adecuado para cada situación. No camines descalzo, ni en calcetines, ni siquiera dentro de tu casa. De vez en cuando puedes usar pantuflas, pero también deben cubrir y proteger todo el pie.

Siempre usa zapatos de baño si te bañas en baños públicos.

Y en la alberca o la playa, usa zapatos para el agua.

Para reducir el riesgo de que se te entierren las uñas, o que una uña mal cortada te lastime la piel, debes de mantenerlas bien cortas.

Corta tus uñas de los pies en línea recta para evitar que se entierren.

Usa la forma del dedo del pie como guía. Alisa los bordes ásperos con una lima de uñas. Si no te puedes ver los dedos del pie, no los alcanzas, o no tienes manos estables para poder cortarlas, pide que alguien lo haga por ti.

Si te gusta hacerte el pedicure, debes hacerlo solo en lugares limpios que tengan buena higiene. Lleva tu propio corta-uñas y material, y pide que usen un forro donde remojen tus pies. Si proteges tus pies a diario y en toda situación, vas a ayudar a prevenir daños.

Aunque la diabetes es compleja, es manejable si cuentas con la información y apoyo correctos. Los Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes están capacitados para ser tus expertos en diabetes y pueden ayudarte a cómo prosperar con éxito con diabetes. ¡Te lo mereces!

¡Pídele a tu profesional médico una referencia hoy! Encuentra uno www.DiabetesEducator.org/find.