



## Diabetes y cuidado de los pies



### Descripción general

La diabetes puede causar problemas en sus pies. La pérdida de sensibilidad en sus pies puede hacer que sea muy fácil pasar por alto alguna lesión. Y la mala circulación sanguínea puede permitir que una pequeña infección se convierta en un problema de importancia. Por eso, veamos cómo cuidar apropiadamente de los pies.

### Lo básico

Primero, ocúpese de lo básico. Lave sus pies en agua tibia todos los días, pero no los ponga en remojo. Séquelos bien. Use loción en la parte superior y en la planta de los pies. Use talco entre los dedos de sus pies. Y mantenga siempre las uñas de los dedos de sus pies, recortadas y limadas. No camine descalzo. En vez de ello, use medias y zapatos que le calcen bien. Cuando tenga zapatos nuevos, ablándelos de a poco. Y recuerde proteger sus pies del frío y del calor.

### Otros problemas

También debe revisar sus pies todos los días en busca de algún problema. Utilice un espejo, de modo de poder ver las plantas de sus pies. Fíjese si tiene uñas encarnadas, ampollas o verrugas. Fíjese si aparecen señales de pie de atleta y de hongos en las uñas. Lime los callos y durezas. Y si tiene dedos en martillo o juanetes, use las plantillas o almohadillas adecuadas.

### Ejercicio

El ejercicio regular es bueno para usted. Pero asegúrese de elegir actividades que no exijan demasiado esfuerzo de sus pies. Caminar, montar en bicicleta y nadar son buenas opciones. Y cuando se siente para descansar, mantenga la sangre fluyendo hacia sus pies, levantándolos cuando esté sentado. Mueva los dedos de los pies y flexione sus tobillos.

### Conclusión

Finalmente, asegúrese de acudir al médico de forma regular para que le revise los pies. Hable con su médico para obtener más información acerca del cuidado de los pies.