



¿Cuál es el tipo de medias y calzado recomendados?

- Use calcetines de materias naturales como hilo o algodón, sin costuras en su interior.
- Los calcetines, medias o calzado NO deben apretar las piernas o pies pues no permiten una buena circulación de la sangre.
- Comprar zapatos de cuero, de preferencia con cordones que permitan ajustarlos a la medida de cada pie. Cuando compre zapatos hágalo al final del día.
- Revisar calcetas y calzados antes de usarlos para verificar que no contengan cuerpos extraños en su interior.
- Si es necesario usar plantillas, éstas deben ser diseñadas en casas de ortopedia de acuerdo a las indicaciones del especialista.

Derechos Reservados. Roche Chile Ltda. Registro de propiedad intelectual N° 112.969. Octava edición año 2010.

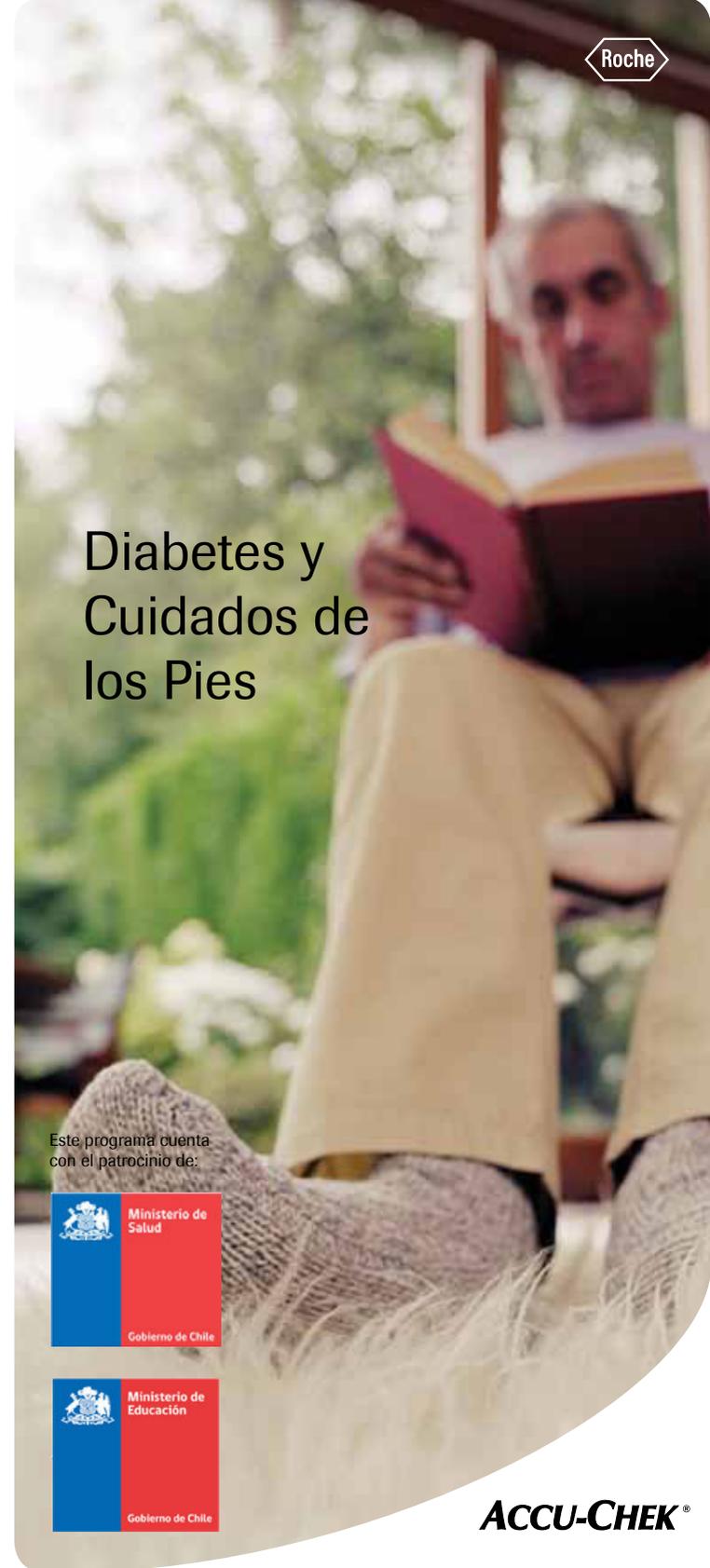


¿Diabetes?
Siempre estaré contigo

ACCU-CHEK® Performa
Tecnología en la que puedes confiar



- Más seguridad y codificación automática mediante Chip.
- Rápido, resultado en 5 segundos.
- Mínima muestra de sangre 0,6 uL (menos dolor). Detección de muestra insuficiente.
- Revisión de cinta reactiva dañada.
- Detección de efectos de humedad ambiente.
- Ajuste automático en cambios de temperatura.



Diabetes y Cuidados de los Pies

Este programa cuenta con el patrocinio de:





CUIDADO DE LOS PIES

Los pies son una de las zonas del cuerpo más alejada de nuestra vista, por esta razón, a veces no les prestamos la atención ni los cuidados que ellos requieren.

Las personas con Diabetes deben estar aún más atentos al cuidado de sus pies para mantenerlos sanos.

¿Cuáles son las características de un pie sano?

Un pie sano, dependiendo de la temperatura ambiental, generalmente está tibio.
La piel es rosada e hidratada, similar a la del resto del cuerpo.
Las uñas son lisas, rosadas y levemente brillantes.
No existen zonas con callosidades ni *lesiones o heridas* visibles.

La Diabetes Mellitus mal controlada puede afectar la salud de sus pies

Si la glicemia se mantiene alta (Hiperglicemia) puede provocar una complicación llamada "Neuropatía Diabética" y dañar los nervios de las extremidades inferiores (pies).



Examine diariamente sus pies en busca de:

- Cambio de color de la piel o uñas.
- Cambio de la temperatura de uno o ambos pies.
- Disminución o pérdida de la sensibilidad.
- Resequedad de la piel.
- Uñas deformadas, quebradizas.
- Callosidades o durezas.
- Ampollas o heridas.
- Cortes o fisuras en la piel o entre los dedos de los pies.
- Presencia de hongos, especialmente en uñas y entre los dedos de los pies.



¿Qué cuidados debe tener con los pies?

- No se recomienda remojar los pies ya que puede dañar la piel.
- Después del lavado diario de los pies, séquelos prolijamente con una toalla de algodón. Termine el secado con toalla de papel, especialmente entre los dedos.
- Este es un buen momento para la inspección diaria de los pies. Si no puede ver la planta, utilice un espejo.
- Si no puede inspeccionar por sí solo los pies, solicite ayuda a un familiar.

- Lubrique diariamente la piel de los pies con crema hidratante o glicerina.
- No use elementos cortantes, productos químicos o parches para remover callosidades.
- Nunca utilice guateros o frazadas eléctricas. Si tiene frío abrigue sus pies con calcetines de algodón.
- Siempre verifique la temperatura del agua con la mano, codo o un termómetro de baño.
- NUNCA camine descalzo.

El cuidado y revisión diaria de los pies es fundamental para prevenir complicaciones.

¡El cuidado de las uñas también es importante!

- Evite cortar las uñas en casa con tijeras o cortaúñas, ya que puede provocar fisuras y permitir la entrada de hongos.
- En lo posible acuda a una atención podológica mensual.
- Busque la atención de un podólogo certificado, especialista en el tratamiento de los pies de las personas con Diabetes.
- El corte de uñas debe ser recto.
- En casa mantenga el corte, limando las uñas con lima de cartón.

Informe oportunamente cualquier anomalía detectada al equipo de salud, en especial ampollas, cortes o heridas de cualquier tipo o tamaño.

La curación del pie de las personas con Diabetes SÓLO puede ser realizada por un profesional del centro de salud.

