

Te recomendamos una serie de ejercicios



1 Con los talones fijos, levánta el resto de la planta del pie y mové los dedos de ambos pies hacia arriba y hacia abajo



3 Apoyá los talones en el suelo, levánta las plantas y girá la punta de los pies hacia afuera



2 Apoyá los talones y toda la planta del pie. Luego, fijá los dedos y levánta las plantas y talones todo lo posible



4 Apoyá los dedos en el suelo, levánta los talones y giralos hacia afuera



5 Levánta una de tus rodillas, estirá la pierna y llevá hacia adelante los dedos del pie. Bajá la pierna y repetí con la otra

Repetí 10 veces con cada pie, descansando 5 segundos entre uno y otro

DIRECCIÓN GENERAL DE INTEGRACIÓN SANITARIA

Belgrano 1548, Barrio Güemes
integracionsanitaria.cba@gmail.com



integracionsanitariacba

Cuidados del pie en personas con diabetes



**Es importante que las
personas con diabetes
mantengan cuidados
especiales de sus pies, para
reducir y prevenir futuras
complicaciones**

Ministerio de
SALUD

CÓRDOBA
entre todos

CUIDADOS GENERALES

- | No calientes tus pies con bolsas de agua ni en estufas. Evitá el riesgo de quemaduras
- | Evitá el consumo de tabaco
- | Realizá ejercicio físico diariamente
- | Seguí tu plan alimentario recomendado por el equipo de salud
- | Mantené un buen control de tu glucemia
- | No te automediques
- | Consultá rápidamente al profesional ante cualquier herida o lesión
- | No uses callicidas
- | Evitá elementos cortantes como tijeras y alicates para tratar callos. Usá alicate solo en las uñas



Lavado y secado

- | Lavá tus pies con agua tibia y jabón neutro
- | No uses agua demasiado caliente, podés probarla antes con tu codo
- | Evitá que se reblandezca tu piel, el lavado no debe durar más de 5 minutos
- | Secá cuidadosamente todo el pie, incluso entre los dedos
- | Secá por contacto, no frotando
- | Humectá tus pies con cremas por las noches, no entre los dedos
- | No uses talcos o polvos, ni alcohol o lociones



Cortá tus uñas

- | Hacerlo luego de bañarte, cuando las uñas estarán más blandas
- | Moldealas con forma recta, sin afectar bordes ni cutículas



Usá medias

- | Preferí las de lino o algodón que absorben la humedad; y sin costuras, para que no te aprieten excesivamente
- | Cambialas dos veces por día



Los zapatos

- | No camines descalzo/a
- | Usá calzado blando, cómodo, preferentemente de cuero y cerrado
- | Revisá su interior antes de ponértelos y cuidá que no haya arrugas o elementos que puedan causar molestias
- | El horario más apropiado para comprar zapatos, es por la tarde, cuando los pies están más hinchados
- | Si tenés zapatos nuevos, usalos gradualmente para prevenir la formación de ampollas
- | Evitá tacos altos

Recordá que los problemas del pie, aunque no duelan, pueden ser graves



INSPECCIÓN Y BÚSQUEDA DE LESIONES

- | Revisá tus pies cuidadosamente al quitarte los zapatos
- | Usá un espejo para inspeccionar la planta del pie
- | Si tenés problemas de visión, otra persona debe ayudarte con la inspección diaria

En el caso de tener manchas, hematomas, ampollas o heridas, aunque no sean dolorosas, consultá a tu centro de salud

