

CONSEJOS PARA PREVENIR ÚLCERAS POR PIE DIABÉTICO

- Inspeccionar los pies a diario, vigilando que no haya lesiones, ampollas, rozaduras, 'juanetes'...
- Revisar las uñas, para vigilar que no aparezca una.
- No lavar los pies durante más de 10 minutos cada día.
- Hidratar los pies bien con crema para prevenir la sequedad de la piel. Evitar aplicarla entre los dedos de los pies.
- Evitar caminar descalzo.
- Usar plantillas a medida si no realizas un buen apoyo de la planta del pie.
- Realizar ejercicio regularmente.
- Limar las uñas en lugar de cortarlas ya que se puede favorecer la aparición de alguna infección localizada.
- Usar calzado cómodo.
- Evitar utilizar cuchillas o utensilios para eliminar callos. Es recomendable para ello acudir a un podólogo.
- Intentar buen control de tensión arterial, cifras de glucemia y evitar sobrepeso y tóxicos como el tabaco.

¿Cuándo acudir al médico de cabecera?

Ante situaciones como alteración en la sensibilidad de los pies, uñas encarnadas o deformadas, aparición de llagas, rozaduras, heridas o aparición de juanetes callos u otras deformidades en los pies deberás acudir a tu médico de Familia para valoración.