

La aplicación de remedios caseros o tratamientos para lesiones que aparezcan en la piel pueden provocarte complicaciones.

¿Cómo identificar si mi calzado es adecuado?

Para conocer si tu calzado es apropiado:

1. Marca tu planta del pie en una hoja de papel.
2. Recorta la plantilla y colócala en el zapato.

Toma nota:

- Retira la plantilla y revisa si se ajusta al zapato, si es así, tu calzado es correcto.
- Realiza este procedimiento con calma y de manera cuidadosa, ya que si el papel presenta algún doblez o ruptura, es señal que el calzado es inadecuado y causará presión en cierta área del pie, lo que te pone en riesgo.

**Tener un buen control de la diabetes
previene la aparición del pie diabético
y posibles amputaciones.**



DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL
CE: 234/F/049/24

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
Subdirección de Salud, ISSEMYM.
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,
Toluca, Estado de México.
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.

Cuidado de los pies

en pacientes con diabetes

Si vives con diabetes, debes cuidar tus pies para prevenir problemas graves que pueden llegar hasta la amputación, ya que niveles altos de glucosa afectan la circulación, cicatrización, sensibilidad, además de disminuir las defensas del cuerpo; también se puede alterar la forma del pie y la sudoración, lo que aumenta el riesgo de callos y grietas.

10 pasos para la prevención:

- Revisa diariamente tus pies para identificar lesiones a tiempo, puedes utilizar un espejo o te puede ayudar alguna persona.
- Lávalos todos los días, utiliza agua tibia (revisa la temperatura con tu codo) y jabón neutro.
- Sécalos muy bien, principalmente entre los dedos, para evitar que la humedad produzca fisuras e infecciones. Utiliza una toalla suave.
- Aplícales crema (blanca y neutra) solamente en el empeine y la planta, evita los dedos.
- Coloca talco entre los dedos para mantener secos esos espacios por más tiempo.
- Usa calcetines de algodón del tamaño exacto de tu pie, sin costuras o resortes que obstruyan la circulación.
- Utiliza zapatos adecuados que sean de material natural (piel), suaves, cerrados sin costuras en el interior, suela ancha y punta cuadrada, evita los puntiagudos.
- Corta tus uñas en línea recta (con cortauñas), lima las orillas en forma redonda para evitar que se entierren, usa una lima de cartón.
- Revisa el interior de tus zapatos antes de ponértelos.
- Evita caminar descalzo.



Pídele a tu médico que revise tus pies en cada consulta

Datos de alarma:

- No olvides informar a tu médico si observas alguna alteración en tus pies, como:
 - a) Cambio en la coloración o temperatura.
 - b) Ampollas.
 - c) Callosidades o úlceras.
 - d) Pie de atleta (descamación).
 - e) Piel seca o agrietada.
 - f) Dolor.
 - g) Humedad entre los dedos.
 - h) Hongos en la uñas (onicomicosis).