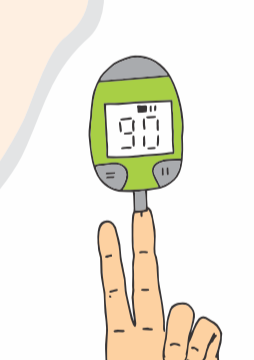




DECÁLOGO DE PREVENCIÓN DE PIE DIABÉTICO

- 1 Examinar los pies todos los días en ambientes con mucha luz.
- 2 Lavar diariamente los pies y uñas con mucho cuidado. Secar muy bien, preferentemente entre los dedos.
- 3 Humectar antes de dormir, pero no entre los dedos.
- 4 Cortar y/o limar las uñas sin excesos y en ángulo recto. Evitar utilizar limas de metal y callicidas.
- 5 Cambiar las medias de algodón diariamente.
- 6 Revisar el calzado por dentro y fuera antes de ponérselo.
- 7 Proteger siempre sus pies con el calzado adecuado.
- 8 Evitar el frío o calor excesivos directos.
- 9 Controlar periódicamente sus valores de azúcar en sangre.
- 10 Comunicar urgente la presencia de cualquier lesión en sus pies.



"UNA VEZ AL AÑO DEBE REALIZARSE EL EXAMEN DE LOS PIES
CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD."