

- COMO CONTROLAR MI DIABETES
Y TENER UNA VIDA SALUDABLE -

- Comiendo saludablemente.
- Disminuyendo el consumo de sal.
- Manteniendo mi peso corporal y circunferencia de cintura en niveles aconsejados.
- Haciendo actividad física:
60 minutos 3 veces por semana, o
30 minutos 5 veces por semana.
- Revisando mis pies todos los días.
- Visitando al equipo de salud:
diabetólogo, oftalmólogo,
nutricionista, psicólogo, etc.

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

DIABETES

CUIDADO DE LOS PIES



Programa Provincial de
Diabetes Mellitus
Tucumán



www.msptucuman.gov.ar

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA | GOBIERNO DE
TUCUMÁN

Programa Provincial de
Diabetes Mellitus
Tucumán



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA | GOBIERNO DE
TUCUMÁN



DIABETES Y CUIDADO DEL PIE DIABÉTICO

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una *enfermedad crónica por la cual el cuerpo no puede producir insulina o no puede usar la insulina que produce de manera efectiva, lo que ocasiona graves alteraciones en el metabolismo de los alimentos.*

Cuando una persona tiene diabetes, el azúcar no puede entrar a las células, por lo cual los niveles de azúcar en sangre permanecen casi todo el tiempo elevados (hay hiperglucemia).



DECÁLOGO DE PREVENCIÓN DEL 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.



¿CÓMO ELEGIR EL CALZADO?

El calzado debe ser cómodo, que no ajuste ni provoque rozaduras o lesiones en los pies.

Evitar el uso de zapatos con taco alto y que terminen en punta. No utilizar chancletas.

Las medias deben ser de algodón y sin costuras. No se deben utilizar medias de tejido sintético, con elástico ajustado. El calzado debe utilizarse siempre con medias.

Los zapatos deben ser de cuero, sin costuras internas, flexibles, ligeros, anchos, profundos y con planta antideslizante.

Los zapatos nuevos deben utilizarse durante períodos cortos los primeros días.

La compra de zapatos ortopédicos debe realizarse bajo criterio y prescripción médica.

