



## CUIDA TU PIEL

### VIGILA BIEN TUS PIES SI TIENES DIABETES

La combinación de dos factores de riesgo -enfermedad vascular periférica y neuro-



patía periférica-, además del mayor riesgo de gangrena, obliga a las personas con diabetes a prestar mucha atención a los pies. Pies fríos, pérdida de sensibilidad o dolor en las piernas al caminar que remite al detenerse requieren una consulta al médico. Entre sus cuidados, no olvides:

■ Lavar diariamente los pies y secarlos cuidadosamente entre los dedos.

■ Limar las uñas (en recto), no cortarlas y no quitarse los callos en casa (acudir a un buen podólogo).

■ Usar zapatos cómodos, que no aprieten ni rocen. No caminar descalzo.

■ Emplear cremas hidratantes (pero teniendo cuidado para no aplicarlas entre los dedos).

■ Consultar cualquier anomalía (grieta, herida que no cura...).