



VERANO, PIES y diabéticos



El verano es una época especialmente peligrosa para los pies de las personas con diabetes. Los deportes de playa, las sandalias, los pies descalzos..., las actividades de verano aumentan el riesgo de heridas en los pies, que en el caso de los diabéticos pueden complicarse seriamente. Hay cinco recomendaciones a tener en cuenta por los diabéticos para disfrutar sin riesgo du-

rante el verano: mantener los niveles de glucosa por debajo de 126 mg/dl, prestando atención a la dieta y practicando ejercicio regularmente. Llevar siempre zapatos, para evitar heridas que puedan provocar úlceras, o infecciones que se perpetúen debido a la diabetes. Usar el calzado adecuado, ni grande ni pequeño; para acertar es mejor comprar los zapatos al final del día, cuando los pies están cansados. Revisar diariamente los pies para detectar cualquier pequeña herida. Por último, visitar con regularidad al podólogo en los meses de verano; para los diabéticos, las infecciones producidas por hongos, como el famoso pie de atleta, pueden traer complicaciones si no son diagnosticadas y tratadas adecuadamente.