

4. EVITAR

- **Andar sin calzado** tanto en casa como fuera de casa.
- **Acercar los pies a fuentes de calor** como calentadores, radiadores o bolsas de agua caliente.
- **Usar callicidas.**
- **Cortar con tijeras o cuchillas** las durezas, callosidades, uñas gruesas o curvadas.



DL NA 1478-2020

CUIDADO DE LOS PIES en personas con diabetes

Para más ejemplares e información:

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

Sección de Promoción de la salud
y Salud en todas las políticas.

Tfno: 848 423 450

www.isp.navarra.es



CUIDADO DE LOS PIES

en personas con diabetes

1. OBSERVACIÓN

- **Mirarse los pies** todos los días; para ver la planta del pie puede ayudar un espejo. Si se tiene dificultad, pedir ayuda a otra persona.
- Si se detectan ampollas, rojeces, supuración u otras alteraciones, **consultar con la enfermera del centro de salud.**
- Si hay durezas, callosidades, deformidades, uñas gruesas o curvadas, **acudir a una consulta de podología.**



2. HIGIENE Y CUIDADO DE PIES Y UÑAS

- **Lavar los pies** con agua templada (menos de 37°) y jabón neutro. Comprobar la temperatura del agua con un termómetro de baño o con el codo.
- **Secar bien los pies**, especialmente entre los dedos, con una toalla suave y sin frotar.
- **Aplicar crema hidratante** evitando las zonas entre los dedos.
- **Cortar o limar las uñas** en línea recta usando lima de cartón o tijeras de punta redonda.



3. CALZADO Y CALCETINES

- **Usar calzado cómodo**, preferible plano (2-5 cm de tacón), ancho por delante, con puntera redonda, y sin costuras que sobresalgan hacia el interior.
- **Inspeccionar el interior del calzado** antes de ponérselo, metiendo la mano en busca de cuerpos extraños o salientes que puedan lesionar el pie.
- **Elegir calcetines sin costuras** y preferiblemente de algodón, hilo o lana.
- **Cambiar los calcetines** a diario.

