CUIDADOS PIE DIABÉTICO

1. INSPECCIÓN DIARIA DEL PIE
NO TRATAR EN CASA CALLOS

2. UÑAS RECTAS.
Tijera con punta redonda.
NI muy cortas ni muy largas.

3. TEMPERATURA DEL AGUA 37-38°
Comprobar con la mano con termómetro

4. USAR JABÓN NEUTRO
NO USAR CEPILLOS

5. NO DEJAR LOS PIES EN REMOJO MÁS DE 5 MINUTOS

6. SECAR MUY BIEN ENTRE LOS DEDOS SIN FROTAR

7. HIDRATAR BIEN EL PIE
NO poner nunca crema entre los dedos

8. USAR CALCETINES BLANCOS
NO ANDAR DESCALZOS

9. NO PONER LOS PIES CERCA DE FUENTES DE CALOR

ÁREA INTEGRADA
Talavera de la Reina
Centro de Salud Velada
sescam
Castilla-La Mancha

¿CÓMO ELIJO MI ZAPATO SI SOY DIABÉTICO?

NUEVO ZAPATO

Cómodo

Comprarlo a última hora de la tarde

No utilizar siempre el mismo calzado, alternar para evitar deformaciones

Sujeción
Ajustable: cordones, hebilla o velcro (preferiblemente con lengüeta). Evitar sandalias

Capacidad interna:
Ancho suficiente, especialmente a nivel del empeine. Sin costuras y con forro continuo.

Materiales
Suave y flexibles pero resistentes, preferiblemente piel o piel vegana.

Talla
1-2cm más largo

Puntera
Cuadrada o redondeada, amplia y alta para evitar roces.

Suela:
Suela corrida, amortiguada, flexible, preferentemente de goma.

Tacón
De base ancha y 2-4cm de altura.

ÁREA INTEGRADA
Talavera de la Reina

Centro de Salud Velada

sescam
Castilla-La Mancha