

CUIDADO DE Pies

El cuidado de pies es muy importante en tu rutina diaria

Revisa y lava a diario tus pies

1

¡Observa cuidadosamente!

Revisa que no tengas heridas, ampollas, enrojecimiento, hinchazón o problemas con tus uñas.

Para revisar la planta de sus pies, utiliza un espejo de mano, mejor si es con aumento.

2

Lava a diario tus pies con una esponja o una toalla suave; utiliza agua tibia, **¡Nunca caliente!**

Sécalos sin frotarlos, deja que la toalla absorba el agua y vigila que el espacio entre tus dedos quede totalmente seco.

Cuida tus pies

4

Corta con cuidado tus uñas. En forma recta y lima las esquinas.

¡No las cortes demasiado! eso podría causar que la uña se encarne.

¡Nunca te cortes, talles o limes los callos ni callosidades! Consulta a tu médico y acude a tu clínica regularmente.

3

Utiliza **crema hidratante para tus pies** (cremas que contengan glicerina, vitamina E, aceite de almendras, o urea), esto te ayudará a evitar que tu piel se seque te cause escozor o que se agriete.

¡No apliques crema humectante entre los dedos, ya que esto puede originar el crecimiento de hongos!



Corte Correcto



Corte Incorrecto



saludguanajuato

salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría de Salud



Semáforo Estatal para la Reactivación



El cambio de color de semáforo **¡Depende de todos!**



Si tienes alguna duda **acude a tu Centro de Salud o con tu profesional de la salud**



Vigila lo que usas

5

Usa medias o calcetines limpios y secos. ¡Cámbialos diariamente!

¡Siempre hay que usar calcetines de algodón!

Evite los calcetines o medias con elásticos apretados, pues esto reduce la circulación.



6

Antes de ponerte los zapatos, sacúdelos y revísalos por dentro.

Ya que es frecuente que entren piedras u objetos con filo en el zapato y no nos demos cuenta.

Usa zapatos cómodos sin costuras por dentro, esto evita que se formen callos.



Un buen calzado que no genere algún problema de salud, debe ser:

- Cómodo
- Ancho de la punta
- Sin tacón (Evitar más de 5 cm de altura)
- Cerrado
- De acuerdo a la forma de tu pie
- Tenis no usarlo por más de 4 horas al día
- Evitar sandalias o botas
- Al comprarlos observar que no te apriete o lastime, además de revisar los bordes



saludguanajuato

salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría
de Salud



Semáforo Estatal
para la Reactivación



El cambio de
color de semáforo
**Depende
de todos!**



Si tienes alguna duda
**acude a tu Centro
de Salud o con tu
profesional de la salud**

La clave esta en cuidar tu salud

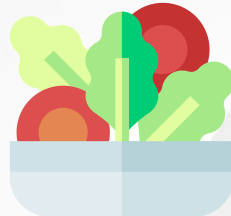
• **Toma tus medicamentos**, aliméntate saludablemente y realiza ejercicio.

• **No fumes**, ya que esto afecta tu salud y la circulación de tu cuerpo.

• **Recuerda, el control de tus niveles de azúcar** en sangre es muy importante para evitar complicaciones.

• **Si tienes lesiones** usa jabón neutro y agua tibia, solo evita usar cualquier producto. Y acude con tu médico o clínica más cercana.

• **No camines descalzo** ya que puedes lesionarte fácilmente sin notarlo.



Recuerda acudir con tu médico si notas algo extraño o alguna lesión:

Vigilar periódicamente: 1. Dolor al caminar o fatiga. 2. Cambios en la coloración de tus pies o en la temperatura. 3. Resequedad, cortaduras, raspones, úlceras, ampulas o callosidades. 4. Zonas de poca sensibilidad. 5. Deformidades en los pies. 6. Alteraciones en la forma de caminar o en el equilibrio. 7. Uñas enterradas, gruesas, infectadas, entre otras.



• American Diabetes Association. Feet can last a lifetime. www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/feet_HCGuide.pdf 2.
• Diabetes Care, 2020; 27(1): S63- S64. care.diabetesjournals.org/cgi/reprint/27/suppl_1/s63.pdf –



saludguanajuato
salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría
de Salud



Semáforo Estatal
para la Reactivación



El cambio de
color de semáforo
**Depende
de todos!**



Si tienes alguna duda
**acude a tu Centro
de Salud o con tu
profesional de la salud**