G CONSELLERIA
O SALUT
I ÀREA SALUT
B EIVISSA I FORMENTERA

Recomendaciones sobre el PIE DIABÉTICO

- **Contrólese los pies** todos los días en busca de rojeces, ampollas, roces, cortes o durezas.
- Use **calzado adecuado**, ni muy estrecho ni muy holgado. No se ponga calcetines que le aprieten demasiado.
- **Lávese los pies todos los días** con agua templada y jabón neutro. Séqueselos bien y aplíqueles una **crema hidratante**, no demasiada.
- **Evite cortarse** las uñas, pero límeselas todas las semanas.
- **Evite el calor y el frío**. Póngase calcetines por la noche si tiene frío. Evite el hielo, las bolsas de agua caliente, las mantas eléctricas y otras fuentes de calor.
- Camine **siempre calzado/calzada**.
- **Comunique inmediatamente** cualquier anomalía o lesión a su enfermero/enfermera, médico/médica o podólogo/podóloga.
- Intente **mantener la glucemia** dentro de los valores aceptables.