

PROBLEMAS COMUNES DE LOS PIES

PROBLEMAS COMUNES DE LOS PIES

Pídale a su médico, enfermera o podiatra que le revise los pies por lo menos una vez al año. También pueden ayudarle con:

Piel seca

- Podría resultar de reducción del flujo sanguíneo o si sus pies dejan de sudar debido a daños neurológicos.
- ¡Utilizar humectante todos los días ayuda mucho!
- Su médico, enfermera o podiatra podría ayudarle a elegir un producto hidratante adecuado.



Talones agrietados

- La piel seca puede producir talones agrietados que podrían infectarse.
- Evite la piel seca al aplicar humectante en sus pies todos los días.
- Su médico, enfermera o podiatra puede recomendarle un bálsamo hidratante para talones agrietados.



Aumento del grosor de las uñas de los pies

- Puede resultar por envejecimiento, su diabetes o cualquier otra condición médica, micosis, lesiones o su calzado.
- Comience por mantener hidratadas las uñas de sus pies.
- Su médico, enfermera o podiatra puede hacerle recomendaciones para el cuidado de sus uñas.



Adormecimiento, ardor o dolor en mis pies

- Causados por daño neurológico en los pies.
- Revise sus pies todos los días para ver si tiene grietas o ampollas.
- Siempre utilice calzado con protección. Su podiatra puede ayudarle a elegir el calzado adecuado.
- Converse con su doctor sobre medicamentos para el dolor.



Hormigueo, calambres musculares o piel fría y escamosa

- Causados por daño en los vasos sanguíneos de sus pies y piernas.
- Es posible que requiera exámenes adicionales si presenta cualquiera de estos síntomas.
- Asegúrese de que sus medias y calcetines no estén demasiado ajustados.
- Realice actividad física para ayudar el flujo sanguíneo de sus pies y piernas.
- Su podiatra puede ayudarle a elegir el mejor tipo de calcetín o media si presenta cualquiera de estos síntomas.



Infecciones

- La glucemia alta, la mala circulación o los daños neurológicos podrían aumentar sus riesgos de infecciones y de una recuperación deficiente.
- Su podiatra o médico puede recomendarle cómo tratar infecciones.
- Si nota signos de una infección, consulte a su médico de inmediato.



**Si nota cambios en sus pies o el tratamiento no funciona, ¡no espere!
Obtenga la ayuda de su médico, enfermera o podiatra de manera inmediata.**

Para obtener más información sobre la salud de los pies relacionada con la diabetes, visite www.footforward.org.au

Para obtener más información sobre la salud de los pies relacionada con la diabetes, visite www.footforward.org.au