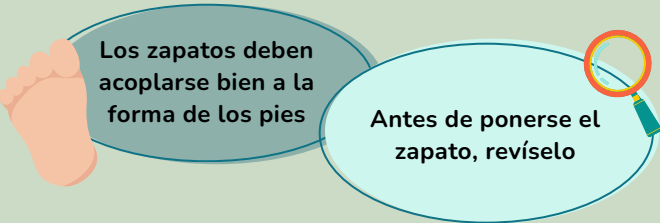
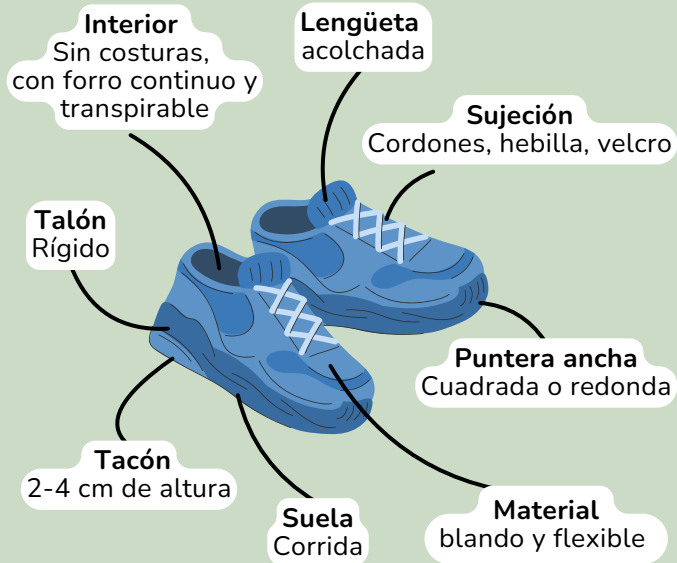
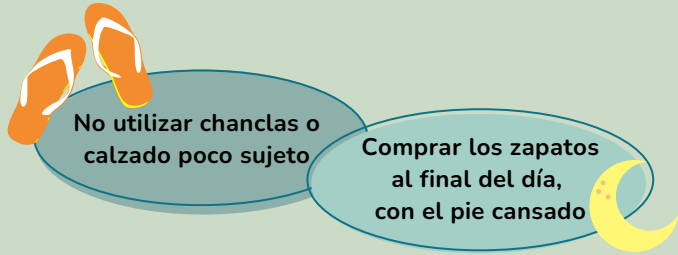


# ¿QUÉ ZAPATO DEBO LLEVAR?



**NO ANDE DESCALZO, UTILICE SIEMPRE CALZADO**

# ¡NO TE OLVIDES DE LA BOCA!

Cepillar mínimo 2 veces al día con cepillo suave y pasta con flúor en dientes, encías y lengua



Usar hilo dental y enjuague bucal

Revisar la boca con frecuencia para observar cambios o lesiones



Dieta equilibrada, abundante agua y reducir azúcares

Revisión por odontólogo (al menos 2 veces/año)



## LA IMPORTANCIA DE CUIDAR TUS PIES Y TU BOCA

TRÍPTICO PARA PACIENTES

EMAP 23/26



ÁREA DE SALUD 1  
MURCIA 04017

Arrixaca

Servicio Murciano de Salud

# ¿POR QUÉ DEBO REVISAR MIS PIES?

## 1. Prevención de complicaciones graves

La diabetes aumenta el riesgo de infecciones y úlceras en los pies debido a la disminución de la sensibilidad y problemas en la circulación

## 2. Identificación temprana de problemas

Es necesaria una inspección detallada para detectar y tratar estos problemas a tiempo

## 3. Mantenimiento de la salud del pie

Una buena higiene y cuidado preventivo mantienen tus pies en mejor estado

1 VEZ AL AÑO SU ENFERMERO LE REVISARÁ LOS PIES

ES RECOMEDABLE IR AL PODÓLOGO AL MENOS 1-2 VECES/AÑO



# RECOMENDACIONES

## CUIDADOS EN EL MOMENTO DEL BAÑO



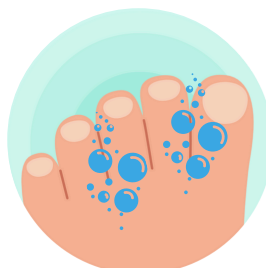
Lava a diario tus pies con jabón neutro y una esponja suave



Comprueba que la temperatura del agua esté tibia, a menos de 37°C



Duración del baño de menos de 10 minutos



Lava bien entre los dedos



Seca con toalla suave, sobretodo entre los dedos



Aplica crema hidratante masajeando, pero NO entre los dedos

## CUIDADOS PERIÓDICOS



Corta las uñas rectas, con tijeras de punta redondeada



Usa una lima de madera (NO metálica) para suavizar bordes



Inspecciona a diario los pies en busca de callos o heridas



Usa un espejo o pide ayuda si no puedes ver



No coloques los pies cerca de fuentes de calor (Estufas, braseros)



Usa calcetines de algodón, hilo o lana, que no aprieten