

REVISA TUS PIES TODOS LOS DÍAS: TE AYUDA A EVITAR COMPLICACIONES

Todos los días fíjate si tus pies presentan heridas, cambios de color, hinchazón o si has perdido sensibilidad en alguna parte.



Un corte mal cuidado puede empeorar rápido y causar infecciones graves.

NO CAMINES DESCALZO, NI SIQUIERA EN CASA. UN PEQUEÑO CORTE PUEDE CONVERTIRSE EN UN PROBLEMA



Usa zapatos cómodos y cerrados para evitar golpes o heridas que puedan empeorar.



Ponte medias claras para notar si hay sangre o heridas con más facilidad.



Si no puedes ver bien la planta del pie, usa un espejo o pide ayuda a alguien.



Pídele al médico que revise tus pies cada vez que vayas a consulta.



Antes de meter los pies en agua, prueba la temperatura con el codo, con la diabetes tus pies pierden sensibilidad.



Control de la diabetes y prevención de complicaciones en el pie diabético

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas

ACUDE A TUS CONTROLES MÉDICOS DE DIABETES CON REGULARIDAD

Si tienes diabetes, **ir a tus controles y cuidarte en la alimentación es la mejor forma de mantenerte con salud**, y seguir dando lo mejor cada día.

Cuidarte también es parte de cumplir con los tuyos.



REVISA TUS NIVELES DE GLUCOSA Y PRESIÓN ARTERIAL

SEGÚN LO INDIQUE EL PERSONAL DE SALUD YA QUE TE PROTEGE DE COMPLICACIONES QUE LUEGO SON MÁS DIFÍCILES DE TRATAR

La diabetes y la hipertensión son enfermedades silenciosas al comienzo. Si no te cuidas, pueden dañar órganos importantes como el corazón, los riñones, los ojos.



TOMAR TUS MEDICINAS COMO TE LO INDICA EL PERSONAL DE SALUD ES LO QUE TE PERMITIRÁ SEGUIR SALUDABLE

Aunque cueste un poco, **hacer el tratamiento de forma constante evita que la enfermedad avance.** Interrumpirlo por unos días puede echar atrás todo el esfuerzo que ya hiciste. No lo dejes a medias.



ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE, REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y NO FUMAR ES PARTE DEL CONTROL DE TU DIABETES

Estos buenos hábitos ayudan a mantener estables tus niveles de azúcar en sangre, protegen tu corazón y previenen de complicaciones a largo plazo. Cada elección cuenta si eres una persona que vive con diabetes.

