

Cuidarse los pies

¿Sabía que los pies pueden dar indicios sobre su salud general? El cuidado adecuado de los pies puede ayudar a prevenir afecciones que dañan la parte inferior de las piernas y los pies.

Una vez por año, su enfermero llevará a cabo una revisión completa del pie durante su tratamiento de diálisis. Si tiene diabetes, la revisión será mensual. Estas revisiones ayudan a detectar y tratar los problemas anticipadamente, y pueden ayudar a prevenir que lesiones menores se transformen en problemas más graves.

Pasos por seguir para tener pies saludables

En su hogar



- /// Exámense los pies para detectar grietas, callosidades, callos, ampollas y uñas del pie encarnadas.
- /// Ayúdese con un espejo o pídale ayuda a alguien.
- /// Hidrátelos con loción sin perfume y libre de alcohol.
- /// Mantenga los pies secos y no los ponga en remojo.
- /// Mantenga el área entre los dedos limpia y seca.
- /// Hable con su equipo de atención sobre cualquier dolor, quemadura, hormigueo o entumecimiento.

En movimiento



- /// Use zapatos de apoyo que calcen bien.
- /// Evite que las medias se arruguen.
- /// Revise que no haya objetos que puedan causar irritación dentro del zapato.
- /// Evite las superficies calientes y no camine descalzo.
- /// Manténgase activo para que la sangre fluya.



CUIDE LOS PIES

Revisar los pies regularmente es la mejor manera de prevenir problemas graves. Hable con su equipo de atención si tiene algún problema.