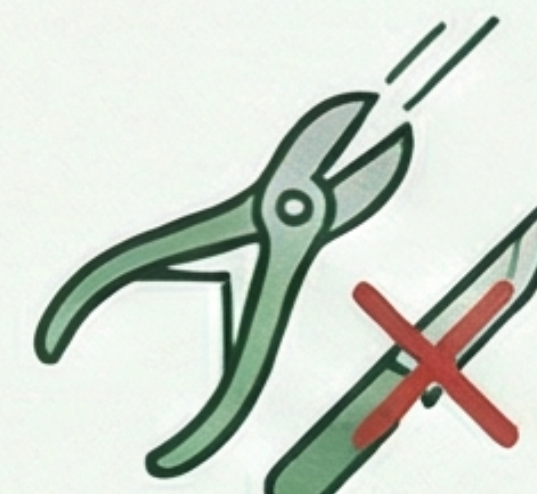


Decálogo para la Salud de tus Pies: Prevención del Pie Diabético

Consejos básicos para la prevención del pie diabético: inspección diaria, protección mecánica (calzado) y respuesta rápida ante lesiones.

Higiene y Autocuidado Diario

 **1. Inspección visual y lavado diario.**
Revise sus pies cada día con un espejo; use agua tibia (<37°C) y seque minuciosamente.

 **2. Cuidado de uñas y callosidades.**
Corte las uñas de forma recta y nunca use productos químicos o cuchillas para callos.

 **3. Hidratación.**
Aplique crema hidratante en el pie seco, pero jamás entre los dedos para evitar maceración.

Escudo de Protección (Calzado y Calcetines)

 **4. No caminar descalzo.**
Use siempre calzado protector, incluso dentro de casa, para evitar traumatismos accidentales.

 **5. Inspección del calzado antes del uso.**
Meta la mano en el zapato para detectar piedras, costuras sueltas o áreas rugosas.

 **6. El calzado ideal.**
Debe ser de punta ancha, sin costuras internas, con sujeción (cordones/velcro) y materiales transpirables.

 **7. Calcetines de seguridad.**
Use fibras naturales (algodón), sin costuras y de colores claros para detectar manchas de sangre.

Vigilancia y Acción Sanitaria

 **8. Evite el calor directo.**
No use mantas eléctricas ni bolsas de agua caliente; la pérdida de sensibilidad impide detectar quemaduras.

 **9. Realice actividad física.**
Aumente su actividad física de forma gradual y siempre bajo supervisión si tiene riesgo moderado/alto.

 **10. ALERTA ROJA: Consulta inmediata.**
Contacte a su equipo de salud ante cualquier ampolla, herida, enrojecimiento o cambio de temperatura.

Frecuencia de Revisión Profesional según Nivel de Riesgo:

Nivel de Riesgo	Frecuencia de Revisión
Riesgo Bajo	Anual
Riesgo Moderado	Semestral
Riesgo Alto	Trimestral o según criterio profesional

Bibliografía

