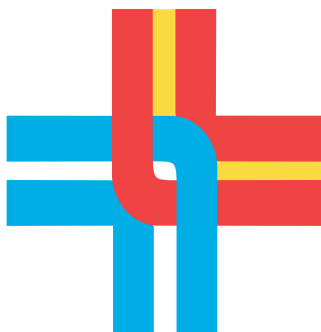




14 DE NOVIEMBRE
**DIA MUNDIAL
DE LA
DIABETES**



ASOCIACION ESPAÑOLA



¿COMO ESTAN SUS PIES?

Aquí le dejamos unos consejos sencillos

LAVADO Y SECADO

- Utilice agua y jabón neutro
- Enjuague con abundante agua



- Seque muy bien entre los dedos para evitar lesiones u otras patologías





HIDRATACION Y OBSERVACION



- Aplique cremas hidratantes en los pies, excepto entre los dedos.

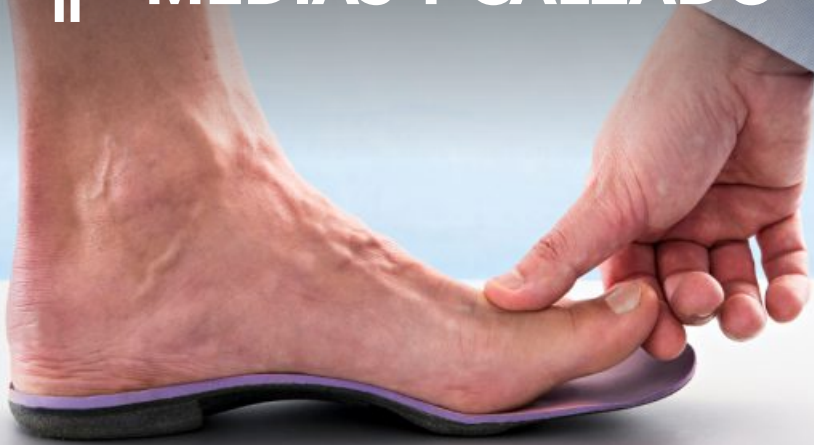


- Observe en la piel y uñas todo tipo de cambios (color, grosor, etc.)





MEDIAS Y CALZADO



- Las medias deben ser:
 - claras y sin costuras
 - de algodón, lana o hilo
 - deben tener elástico suave
 - estar limpias y sin roturas



- El calzado a usar puede ser:
 - de cuero o deportivo
 - suaves, anchos y cómodos
 - sin costuras ni roturas en el interior
- Es muy importante siempre revisar el interior del calzado antes de usarlo





ATENCIÓN PODOLÓGICA

Asista al podólogo mensualmente:

es el especialista en los cuidados de sus pies.

Recuerde:

- ✚ No corte usted sus uñas.
- ✚ Si es necesario use una lima de cartón para limar irregularidades.
- ✚ No realice auto tratamiento de callos y/o durezas.
- ✚ No use callicidas.
- ✚ No use productos con yodo.
- ✚ No use cinta en contacto con la piel
- ✚ No use escofina.



Policlínicas con atención Podológica



POLICLINICA IV

Dr. Mario Cassinoni 1444
esquina Palmar.
Tel.: 1920-6920
Montevideo



POLICLINICA CENTRO

Colonia 1329
entre Ejido y Yaguarón.
Tel.: 1920-4350
Montevideo



POLICLINICA ATLANTIDA

Rambla Costanera y Gral. Artigas.
Tel.: 1920-4900
Canelones