

Recomendaciones para la alimentación

Se debe llevar una alimentación baja en grasas y carbohidratos.

Hacer 5 o 6 comidas pequeñas al día para Evitar las bajas de azúcar.

Incluya las verduras en su plato principal
El pescado, pollo ,carne baja en grasas

Como postre incluyan lácteos bajo en grasa, y/o frutas.

Las porciones de fruta deben ser moderadas no mayor en su tamaño a la palma de la mano.

Frutas recomendadas: Manzana (pequeña)), naranja, pomelos, pera, cerezas, durazno , piña, mango, sandía, melón.

Alimentos Prohibidos:

Azúcares refinados

Dulces, pasteles, chocolates, nata pasteles

Cruasán, refrescos con gas, bebidas alcohólicas



EDUCARTE, CAE BIEN

Enfermera educadora



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE
Un compromiso con la vida

Programa de Educación al paciente
Carrera 48 No. 70-38 PBX: 3564455 Ext. 1059

progedupacfam@ocgn.com.co
www.clinicageneraldelnorte.com

Barranquilla - Colombia



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE
Un compromiso con la vida

Estimado Sr(a):

Lo invitamos a informarse y conocer
todo lo que debe
saber sobre **PIE DIABETICO**



**DIABETES:
CUIDADO DE LOS
PIES**

Si tiene diabetes, y el nivel de azúcar en su sangre es muy elevado; Con el tiempo, esto puede dañar los nervios y los vasos sanguíneos.

Las alteraciones vasculares alteran la circulación sanguínea y facilitan la aparición de edemas y zonas mal vascularizadas que dificultan la curación de lesiones o heridas

La neuropatía diabética provoca la pérdida de sensibilidad, atrofia muscular y dolor

Recomendaciones para su auto cuidado

1. Control diario de glicemia
2. Revise sus pies diariamente, en caso de que Ud. No os pueda ver la planta de los pies utilice un espejo.
3. Lávese los pies con agua tibia tocándola con las manos previamente para evitar que se encuentre muy caliente y se pueda hacer daño.
- 4.- Seque bien sus pies especialmente entre los dedos. Utilice crema humectante en sus cuidados
5. nunca camine descalzo
6. Si va a la playa debe utilizar protectores para los pies para evitar cualquier pinchadura
7. Corte las uñas en línea recta
8. Nunca corte los callos
9. Use medias suaves sin costuras
10. .El calzado debe ser suave y de punta ancha
11. Evite bolsas de agua caliente o helada.
12. realice actividad física con calzado cómodo (caminar)

DETECCION SIGNOS DE ALARMA

Hematomas debajo de callosidades, presencia de grietas mínimas, enrojecimientos, erosiones, flictenas serosas o hemorrágicas y maceración interdigital, micosis

Ante la presencia de cualquier síntoma de estos consulte a su medico.

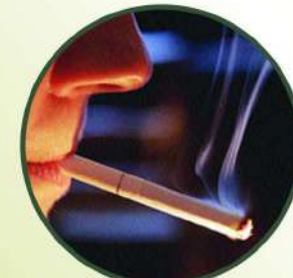
Por pequeña que Ud. vea la lesión no la subestime ya que si no se trata por personas idóneas sus complicaciones serán mayores



CAMINAR DESCALZO



USAR ZAPATOS INCOMODOS



FUMAR



USAR CALLICIDAS



USAR BOLSA DE AGUA CALIENTE O ELÉCTRICA