

Mantén tus pies saludables con enfermedad renal crónica

Si tienes enfermedad renal crónica (ERC) o diabetes, es importante cuidar tus pies todos los días. Estas afecciones pueden causar mala circulación y daño a los nervios, lo que puede dificultar sentir lesiones o notar infecciones.

Revisando tus pies

El cuidado diario de los pies y los chequeos regulares pueden ayudarte a detectar problemas temprano y prevenir complicaciones graves. Tu proveedor de atención médica realizará revisiones periódicas de tus pies, pero también hay pasos que puedes seguir en casa. Observa tus pies todos los días e informa a tu equipo de cuidado si notas cortes, hinchazón, entumecimiento o algo inusual.

 ¡Estamos aquí para ayudarte!

Tu equipo de atención puede ayudarte a responder tus preguntas sobre cómo mantener tus pies saludables. Comunícate con nosotros para cualquier apoyo que necesites.

Consejos para mantener tus pies sanos

Usa estos útiles consejos para mantener tus pies en su mejor estado, y no olvides pedir ayuda si la necesitas.

- Inspecciona tus pies para detectar grietas, callos, durezas, ampollas y uñas encarnadas.
- Corta o lima tus uñas en línea recta. Usa una lima para suavizar los bordes afilados.
- Usa un espejo para ayudarte a ver o pide ayuda a alguien.
- Hidrata ligeramente con una loción sin fragancia y libre de alcohol.
- Mantén tus pies secos y evita remojarlos.
- Mantén el área entre los dedos de los pies limpia y seca.
- Habla con tu equipo de cuidado sobre cualquier dolor, sensación de ardor, hormigueo o entumecimiento.
- Usa zapatos de apoyo que te queden bien.
- Usa calcetines limpios y de buen ajuste.
- Revisa los zapatos para asegurarte de que no haya objetos irritantes.
- No camines descalzo.
- Evita superficies calientes.
- Mantente activo para favorecer la circulación sanguínea.