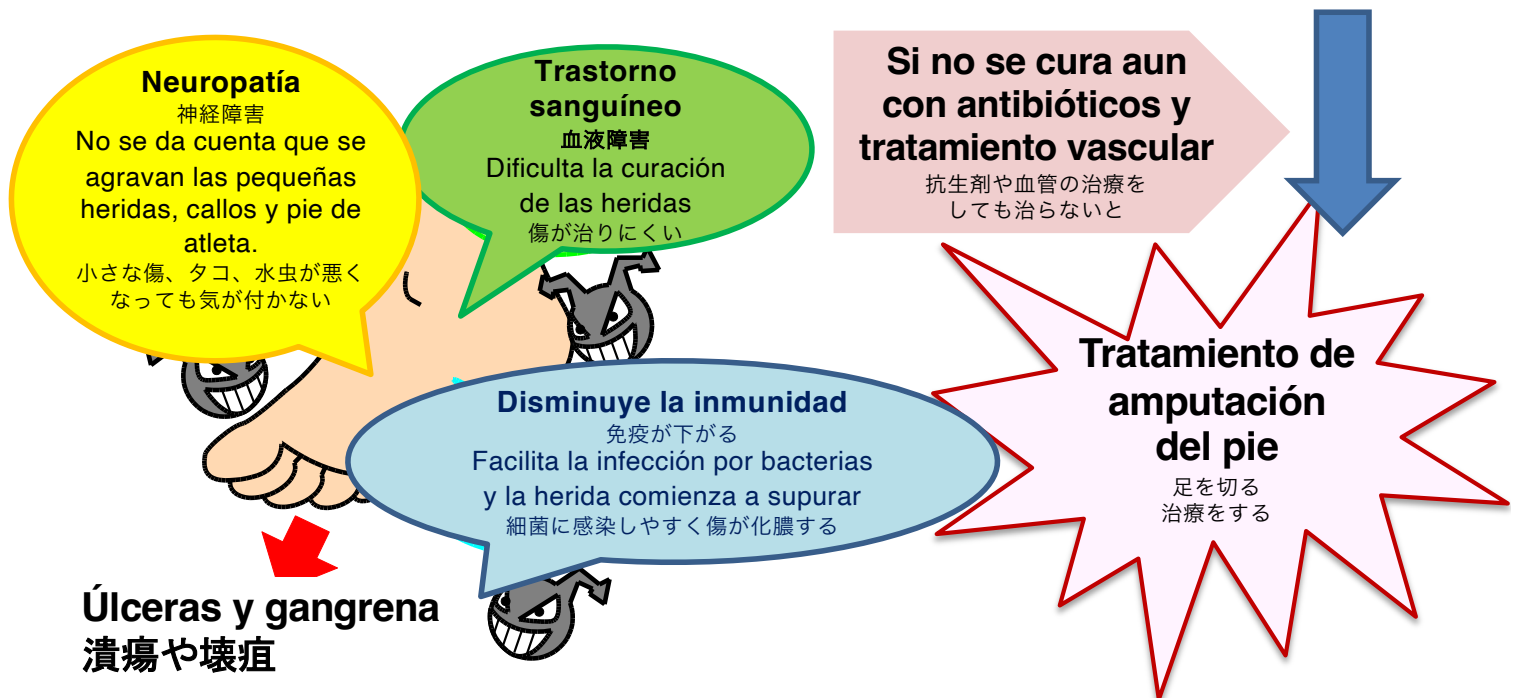
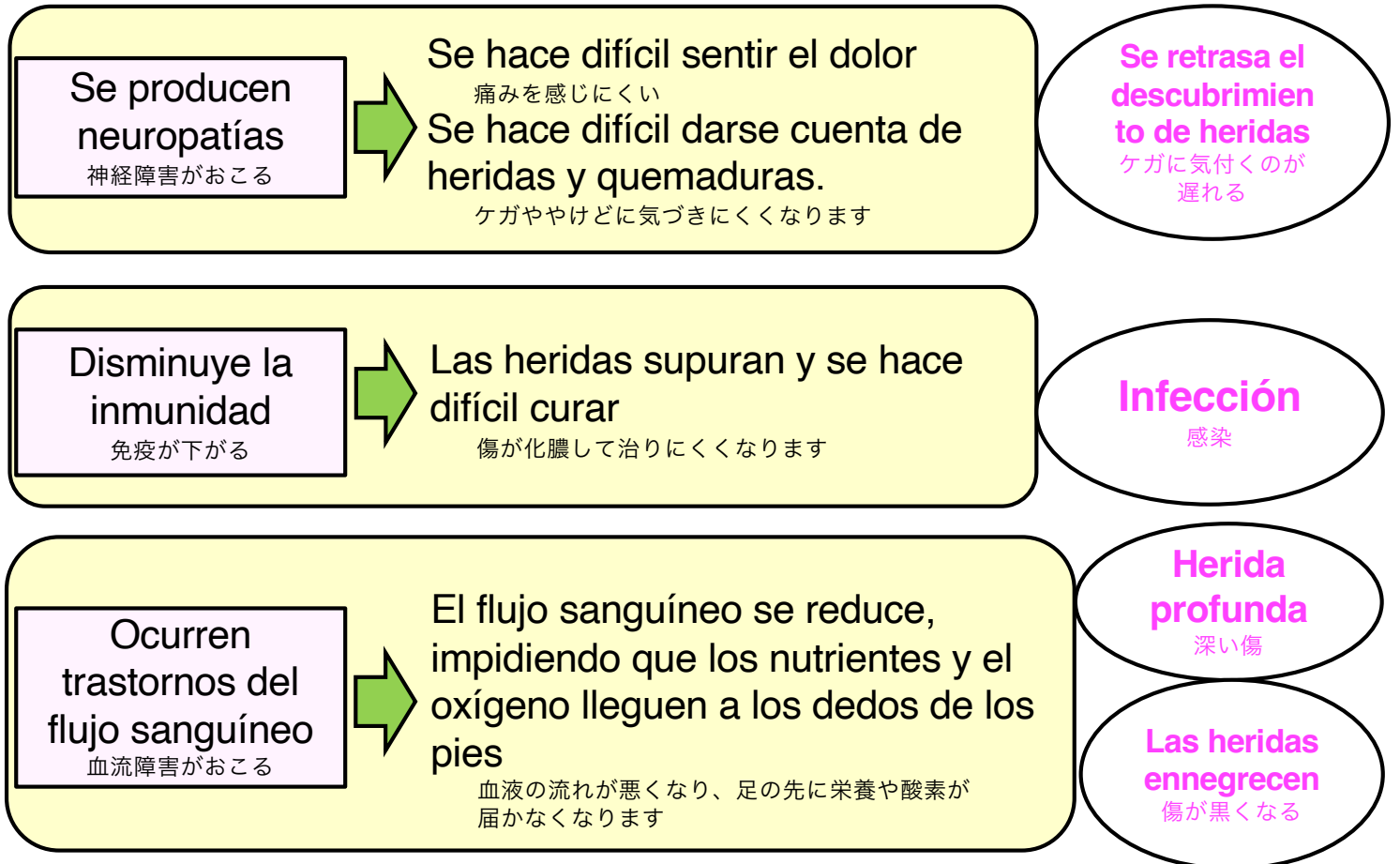


11. Diabetes mellitus y lesiones de los pies

糖尿病と足病変

Si el nivel de glucosa en sangre es alto...

血糖値が高いと・・・





★ Cuidados del pie con diabetes mellitus

糖尿病のフットケア



Observar los pies a diario

毎日足を見る

- Utilizar espejos para los lugares que no puede ver. Pedir también a la familia que ayude observar.

見えないところは鏡を使います。家族にも見てもらいましょう。

Lavar los pies a diario con jabón

足は石けんで毎日洗う

- Lavar también entre los dedos.

指の間も洗いましょう。

- Secar después de lavar.

洗った後は水分を拭きとりましょう。

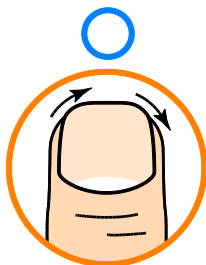
- Si está seco, utilizar **cremas para hidratar**.

(No aplicar crema hidratante entre los dedos)

乾燥しているときは**クリームで保湿**しましょう。(指の間に保湿クリームは塗りません)

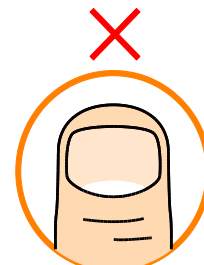
- Cortar las uñas sin mucha profundidad.

爪は深爪にならないように切りましょう。



No se ve la piel del dedo

指の皮膚が見えない



Se ve la piel del dedo

指の皮膚が見える

Llevar un calzado adecuado al pie

足に合った靴をはく

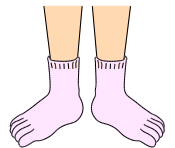
- Comprobar que no haya heridas en los pies.
足に傷ができてないか確認しましょう。
- Comprobar que no haya piedras o similares dentro del calzado.
靴の中に石などがいないか確認しましょう。



Evitar estar con el pie desnudo, utilizar calcetines

裸足はやめて靴下をはく

- Previene el pie de atleta
水虫を防げます。
- También se recomiendan calcetines de 5 dedos
5本指靴下もお勧めです。

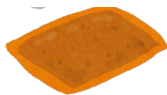


Tener precauciones contra las quemaduras térmicas a bajas temperaturas, como bolsas de agua caliente y calentadores corporales.

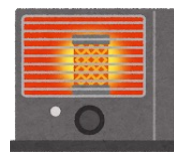
湯たんぽやカイロなどの低温やけどに注意する



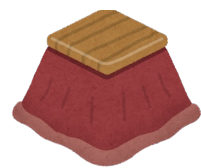
Bolsa de agua caliente
湯タンポ



Calentador corporal
カイロ



Estufa
ストーブ



Kotatsu (brasero)
こたつ