

CÓMO CUIDAR TUS HERIDAS

En las personas con diabetes, las heridas, y especialmente las heridas en los pies, pueden suponer un grave problema de salud. **Os proponemos unos consejos que os ayudarán en este tipo de situaciones.**



Controla los niveles de glucosa

Mantén unos niveles de glucosa en sangre bajo control para ayudar a reducir las consecuencias de la diabetes sobre la circulación sanguínea.



Cuida la higiene

Mantén una buena higiene como norma general.



Chequea posibles heridas

Chequea regularmente si tienes alguna herida especialmente en tus pies. La detección precoz de heridas es clave para prevenir infecciones y complicaciones. Ante cualquier duda consulta con tu médico.



Retira el tejido muerto

El tejido muerto puede promover el crecimiento de bacterias y toxinas e incrementar el riesgo de infección. Tu doctor te ayudará en este proceso.



Limpia tus heridas

Mantén el vendaje limpio y fresco para reducir el desarrollo de bacterias y mantener unos niveles de humedad adecuados en la herida. Consulta también con tu doctor cómo hacerlo.



No presiones la herida

Evita presionar el área de la herida. Esto puede desgastar y dañar la piel conduciendo a una herida más profunda.



Deja de fumar

Y si fumas, te aconsejamos que lo dejes para mejorar tu circulación sanguínea y tu salud en general.