

# Recomendaciones sobre cómo cuidar mi piel

La **diabetes aumenta** el riesgo de padecer ciertos **problemas en la piel**, como infecciones causadas por bacterias u hongos, picor intenso o úlceras cutáneas, causantes del denominado “**pie diabético**”.

Cuidarse la piel es muy importante, especialmente a partir de cierta edad, donde la **sequedad** o la aparición de **pliegues**, así como otros problemas de salud, **pueden aumentar estos riesgos**.

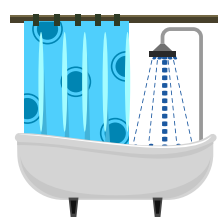


## ¿Cuáles son los puntos principales que debo seguir para cuidar mi piel?

### 1 Higiene

#### Opta por las duchas

Darse **duchas cortas** (de no más de **5 minutos**) en lugar de baños prolongados previene la maceración y erosión de la piel.



#### Utiliza jabón neutro

Utilízalo solo en las **zonas que requieren mayor higiene**, como las axilas o los genitales, y **evita el uso de geles perfumados o antisépticos**.



#### El agua debe estar tibia

Como la diabetes puede provocar pérdida de sensibilidad en la piel, utilizar **agua caliente** puede provocar **quemaduras**.



### 2 Hidratación

#### Sécate bien

Usa **toallas de algodón**, especialmente en los pliegues y entre los dedos, con **toques suaves** para no dañar la piel.



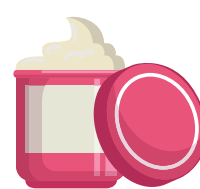
#### Evita la humedad excesiva

Además de **secarte bien** después de la ducha, hay que tener **cuidado con la sudoración**, especialmente en verano.



#### Mantén la piel hidratada

Aunque seca, la piel debe estar bien hidratada para **prevenir picores y rascados** que la puedan lesionar. Para ello, utiliza **cremas emolientes** después de la ducha en todo el cuerpo, **evitando aplicarla entre los dedos de los pies**.



### 3 Protección

#### Protégete del sol

**Evitando la exposición** al sol en las **horas centrales** del día y utilizando crema de **protección solar** para prevenir quemaduras.



#### Utiliza ropa adecuada

Usa prendas de ropa de **tejidos naturales transpirables**, para evitar la humedad excesiva. Es especialmente importante utilizar **calzado cómodo** y **calcetines de algodón o lana**.



#### Cuida tus uñas

**Recortando las uñas con cuidado**, preferiblemente **sin utilizar lima**.



### 4 Control

#### Revisa tu piel

**Mira con cuidado tu piel**, especialmente los pies, **todos los días**, buscando **lesiones, rojeces o falta de sensibilidad**. También otras zonas sensibles, como pliegues.



#### Controla tu diabetes

El mejor cuidado para la piel es **mantener un buen control de la diabetes**, siguiendo las pautas y tratamientos recomendados por tu doctor/a.



#### Consulta

Con tu doctor/a o enfermero/a **siempre que tengas cualquier duda** o encuentres alguna **alteración en tu piel**.



**Recuerda, cuidar de tu piel y controlar adecuadamente tu diabetes puede prevenir importantes complicaciones. Hazlo siempre siguiendo las recomendaciones de tu doctor/a y/o enfermero/a.**