

CUIDADO DE PIES PARA LAS PERSONAS CON DIABETES

La neuropatía diabética provoca una disminución de la sensibilidad al dolor y a las temperaturas (tanto frío como calor). Esto asociado a una mala circulación arterial, provoca que los pies se lastimen fácilmente y que las heridas presenten dificultad en la cicatrización, aumentando el riesgo de infecciones y una eventual amputación.

Por lo tanto es mejor realizar PREVENCIÓN.



HIGIENE:

Lave todos los días sus pies con agua templada y jabón controlando la temperatura con sus manos. NO SUMERJA MAS DE 3 MINUTOS.



SECADO:

Séquelos bien, especialmente entre los dedos.



HUMECTACIÓN:

Humecte con crema o vaselina sólida: talón, plantas, dorso, pero no entre los dedos. Si tiene callosidades utilice suavemente una piedra pómez al bañarse.



UÑAS:

Límelas en forma recta. No utilice tijeras o alicates. Si tiene dificultades físicas o visuales concorra a un podólogo idóneo.



CALZADO:

Debe ser suave, cómodo, de taco bajo y punta ancha, sin costuras. Antes de usarlo controle el interior con la mano. Evitar calzados apretados, de taco alto o con tiras en los dedos. Use los zapatos nuevos de forma progresiva para lograr una buena adaptación.

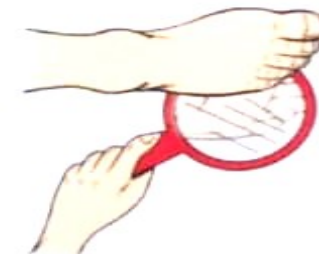
Examine sus zapatos diariamente: que no estén rotos, que no tengan clavos, piedras o cosas que puedan lastimar sus pies.

No camine descalzo NUNCA, ni dentro ni fuera de la casa.



MEDIAS:

Use medias de algodón. Estas no deben ser muy grandes ni muy apretadas. No use medias con costuras, remiendos y/o elásticos. Mantenga sus pies siempre tibios y secos. No use bolsas de agua caliente ni almohadillas térmicas sobre sus pies. Tampoco aplique hielo.



EXAMEN:

Revise sus pies todos los días después de bañarse y antes de calzarse, en un lugar con buena luz. Al terminar el día retire el calzado e inspeccione cuidadosamente sus pies. Puede ayudarse con una lupa o un espejo, o que lo realice alguien de su confianza. Consulte a su médico/a si observa heridas, ampollas, fisuras, enrojecimiento, alteraciones en las uñas.



EJERCICIO:

Realice a diario os ejercicios sugeridos por su médico/a para mejorar la circulación y movilidad.

A los cuidados del pie debe sumarse: un buen control de la glucemia. NO FUMAR. Mantener un buen peso y estado nutricional adecuado. Realice controles regulares con su Equipo Médico.