¿CÓMO DEBEMOS CUIDARNOS LOS PIES LAS PERSONAS CON DIABETES?

"Si se implica en su autocuidado a diario, evitará complicaciones en el futuro".

Fuente:

Documento Elaborado por la Unidad de Pie Diabético
UGC de Endocrinología y Nutrición.

Hospital Regional Universitario de Málaga

BPSO CENTROS COMPROMETIDOS CON LA EXCELENCIA EN CUIDADOS ®

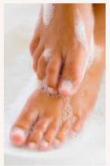
Hospital Regional Universitario de Málaga

Servicio Andaluz de Salud
Consejería de Salud y Consumo

¿QUÉ DEBEMOS HACER A DIARIO?

ANTES DE TODO:
Prepare ese momento del día y dedíquele el tiempo necesario.
Pida ayuda si no puede realizar los cuidados usted solo.

1 LAVAR LOS PIES A DIARIO



Lávese los pies en agua templada (30 grados) con jabón neutro sin mantenerlos sumergidos más de 5 minutos.

Para comprobar la temperatura del agua, introduzca la mano o el codo.

IMPORTANTE: recuerde lavarse todo el pie sin olvidar la planta del pie ni entre los dedos.

5 min

2 EL SECADO DE LOS PIES

Debe secarse los pies meticulosamente, insistiendo entre los dedos.

Se recomienda usar una toalla de tamaño mediano o pequeño de algodón o microfibra.

IMPORTANTE: revise que no quede nada de humedad en los pies.

PARA RECORDAR:

"SEA CONSTANTE EN ESTAS TAREAS DIARIAS Y EVITARÁ LAS COMPLICACIONES DEL PIE DIABÉTICO".

3 REVISIÓN DE LOS PIES

Es muy IMPORTANTE que se explore los pies a diario.
Puede ayudarse con un espejo u otra persona.

Debe acudir a su centro de salud si encuentra algún cambio, por pequeño que sea: rozaduras, grietas, pequeñas heridas, golpes, etc.

4 HIDRATACIÓN DE LOS PIES

Aplíquese una crema hidratante en el pie, insistiendo en las zonas de sequedad como el talón, pero nunca entre los dedos. Se recomiendan:

- cremas con base grasa con urea al 10%,
- ácidos grasos hiperoxigenados y
- vaselina para las zonas de más sequedad.

¿CÓMO ES EL CALZADO ADECUADO?

Debe ser ancho y con gran profundidad para que puedan caber las plantillas.
NUNCA deben ser de punta estrecha.

El zapato debe ajustarse cómodamente, no debe ser muy holgado ni demasiado apretado.

La suela debe ser rígida y el tacón no debe superar 1 o 2 centímetros de altura.

Debe estar sujeto al pie mediante velcro, cordones o similar y se debe evitar el uso de calzado abierto, tipo sandalia.

Se recomiendan que sean de piel, plastazote o lycra.

Antes de colocárselo, siempre revise el interior con la mano para detectar objetos en su interior o pliegues que pudieran provocar heridas: costuras, lengüetas, piedras pequeñas, etc.

IMPORTANTE: compre los zapatos a última hora de la tarde.

OTROS CUIDADOS RECOMENDADOS

- CAMINE a diario: salvo que se lo hayan contraindicado.
- NO SE RECOMIENDA CAMINAR DESCALZOS POR LA PLAYA.
- CÁMBIESE los calcetines a diario.
- NO USE bolsas calientes, mantas eléctricas o braseros para calentar los pies. Tampoco se recomienda utilizar secador del pelo para secar los pies.
- EVITE EL CONSUMO DE TABACO.
- CONTROLE SU DIABETES teniendo unos buenos niveles de glucosa. Mantenga un estilo de vida saludable: alimentación sana y variada, controle su peso, tensión arterial y el colesterol.

RECUERDE: NO hay pequeñas lesiones en los pies, TODAS SON IMPORTANTES.

CUIDAR TUS PIES, EVITARÁ GRAN PARTE DE LAS COMPLICACIONES.

EN CASO DE QUE APAREZCA UNA LESIÓN ACUDA A SU EQUIPO DE ATENCIÓN PRIMARIA.

¿Y LOS CALCETINES?

Use siempre calcetines y NUNCA el pie directamente en el zapato.

Elija calcetines de color claro para detectar una posible herida.

Se recomienda que sean de fibras naturales: algodón, hilo, lino, lana, etc. sin costuras y que no compriman el pie.

NUNCA CAMINE DESCALZO.

EL CUIDADO DE LAS UÑAS

Lime las uñas con lima gruesa de cartón, en línea recta y sin apurar los bordes ni ángulos de las uñas por el riesgo de que se produzca una herida.

No utilice ni cortauñas, tijeras o cualquier otro utensilio que corte.

Se recomienda la visita regular a un podólogo.

Puede descargarse este documento en el siguiente código QR:

BPSO CENTROS COMPROMETIDOS CON LA EXCELENCIA EN CUIDADOS ®
ESPAÑA / ANDALUCIA

Hospital Regional Universitario de Málaga

Servicio Andaluz de Salud
Consejería de Salud y Consumo

Hospital Regional Universitario de Málaga