

# Cuidados de los pies en Diabéticos

¡TRATEMOS ENTRE TODOS DE EVITAR ESTO!:



Ulcera en la planta de un pie en un diabético

**¡¡LAS ULCERAS APARECEN EN EL 15% DE LOS DIABÉTICOS!!**

*Ulceras.net te anima a que si eres diabético, acudas de forma regular a tu Enfermera en el centro de salud o a tu Médico de familia, Endocrino o Podólogo para que al menos una vez al año te revisen los pies para detectar algún problema de forma preventiva antes de que sea tarde.*

**A continuación te recomendamos una serie de medidas sencillas en relación con el cuidado de los pies:**

Como consecuencia del mal control de la diabetes, se produce una disminución en el riego sanguíneo de las piernas (vasculopatía) y una afectación de los nervios de las piernas y de los pies (neuropatía), a esto es lo que llamamos pie diabético.

Cuando nos encontramos ante una diabetes descompensada de larga evolución, las posibilidades de que aparezcan lesiones en los pies aumentan.

## **HIGIENE Y CUIDADO DE LOS PIES EN EL PACIENTE DIABETICO**

El cuidado de los pies es muy importante y más en el paciente diabético, pues debido a la disminución de la sensibilidad, con o sin la coexistencia de déficit de riego sanguíneo, se puede producir una lesión o ulceración.

La prevención de las úlceras o infecciones en el pie del diabético, dependerá del grado de conocimientos que posea el paciente en cuanto a la higiene, hidratación o calzado.

No lo olvide, depende de usted.

**Siga las siguientes instrucciones:**

*"Se debe observar diariamente los pies, buscando cualquier pequeña rozadura, herida o enrojecimiento. Se deben controlar seis lugares en la planta del pie: la punta del dedo gordo, la base de los dedos pequeños, la base de los dedos medios, también el talón y la parte exterior del pie y la planta".*

### **HIGIENE**

Es necesario lavar los pie diariamente con manopla, esponja suave o la mano y agua tibia (menos de 37º). No prolongar el baño mas allá de 5 minutos para no provocar maceración de la piel. Utilizar jabón neutro añadiendo aceite de parafina al agua para que sea mas emoliente.

## **SECADO**

Para secar los pies es mejor hacerlo por contacto, evitando en lo posible la fricción y prestando una atención especial a las zonas interdigitales. Si no se seca bien el pie, se suele favorecer el crecimiento de microorganismos patógenos.



## **HIDRATACION**

Después de la higiene diaria aplicar crema hidratante en el talón planta y dorso de ambos pies para evitar la sequedad. Para ello use cremas de urea al 15%. Es contraproducente hidratarse los espacios interdigitales o hacer masajes con alcohol o colonia.

## **LAS UÑAS**

Las uñas tienen una función de protección, por lo tanto, deben sobresalir 1 o 2 mm por delante del pulpejo del dedo y en este sentido, el corte de la uña debe ser recto y no curvo como en las manos, las uñas deben cortarse con tijeras de punta redonda o bien limarse con una lima de cartón nunca metálica.

## **CALLICIDAS**

No use callicidas ni piedra pómez, ni manipule los callos u otras lesiones en sus pies, si detecta cualquier anomalía, consulte con su equipo asistencial.

## CALZADO

Saber escoger el calzado es muy importante.

### CARACTERÍSTICAS DE LOS ZAPATOS

- Cuero Extra Suave Softy Plena Flor
- Cuero Blando y Flexible
- Forro de Cuero de Altísima Calidad
- Puntera Redondeada y Extra Ancha
- Previene roces, laceraciones y lastimaduras
- Sistema de Ventilación
- Permite la frescura y la respiración del pie
- Peso Liviano
- Por su peso liviano evita fatiga, ampollas.
- Sin costuras interiores Para prevenir roces y lastimados.
- Tecnología CoolAir en la Suela
- Proporciona Comodidad y Salud
- Plantillas Antibacteriales
- Prevenir hongos e infecciones
- Suela de TR Flex Biomecánica



### *Cómo hacer zapatos para diabéticos*

#### Características del calzado

- De piel y de suela antideslizante
- Con cordones o velcro
- Talón ancho y no demasiado alto (2-3 cm. en hombre y 5 cm. en mujeres)
- Sin costuras en el interior
- Termo adaptables
- Pala de licra ( en caso de alteración en los dedos)
- Las suelas y tacones no deben estar gastados
- No deben apretar ni ser demasiado holgados porque producen rozaduras

- Al comprar nuevo calzado es conveniente ir a ultima hora del día pues es cuando el pie esta mas hinchado
- No usar siempre el mismo calzado
- La adaptación a unos nuevos zapatos debe ser progresiva.

Revisar cada día el interior del calzado con la mano en busca de cualquier cosa que, por pequeña que sea ( piedrecilla,...), nos pase inadvertida y pueda ocasionarnos una lesión o rozadura.

## **PROTECCION**

Evitar andar descalzo sobre cualquier superficie o piso. El pie debe estar siempre ( en casa, en la playa, en la piscina etc.) bien protegido, para prevenir lesiones innecesarias.

Respecto al vestido de los pies, nunca deben utilizarse calcetines sintéticos y con costuras gruesas, ni ligas o fajas que compriman y comprometan la circulación lo más adecuado es utilizar calcetines de fibras naturales (algodón, hilo o lana) y de tonos claros para la detección precoz de las heridas

No use almohadillas eléctricas, botellas de agua caliente o cualquier otra fuente de calor para calentarse los pies. Podrá quemarse sin darse cuenta debido a la alteración de la sensibilidad.

## **TABACO.**



El tabaco estrecha las arterias y no favorece un adecuado aporte de oxígeno a sus pies. Acuda periódicamente a su médico para asegurar un buen control de su diabetes y otros factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, dislipemia, etc.). Es aconsejable realizar ejercicio diariamente en forma de paseos por terreno llano y a buen ritmo durante, al menos, una hora.



Campus México

**Se recomienda consultar regularmente con su equipo sanitario, al menos una vez al año, para valorar el estado de sus pies y actuar en consecuencia según sus necesidades.**

**Ulceras.net 2015**