



**Cuidado de
los pies en
las
personas
con
diabetes**

Autor: Departamento de Salud
Servicio Navarro de Salud / Osasunbidea
Diseño e ilustraciones: Ana Jaurrieto Pemán
© Gobierno de Navarra
Departamento de Salud
D.L.: NA-2007-1993
Imprime: Gráficas Lizorra, S.L.

Prohibida toda reproducción total o parcial de este documento

INTRODUCCION

Las personas diabéticas tienen más posibilidades de tener problemas en sus pies que el resto de las personas ; por ello, el cuidado de los pies es imprescindible.

La circulación de la sangre en las extremidades inferiores disminuye con la edad, reduciéndose aún más por efecto de la diabetes. Dado que también se pierde sensibilidad (por la neuropatía diabética), existe una mayor propensión a las infecciones en los pies de las personas con diabetes.

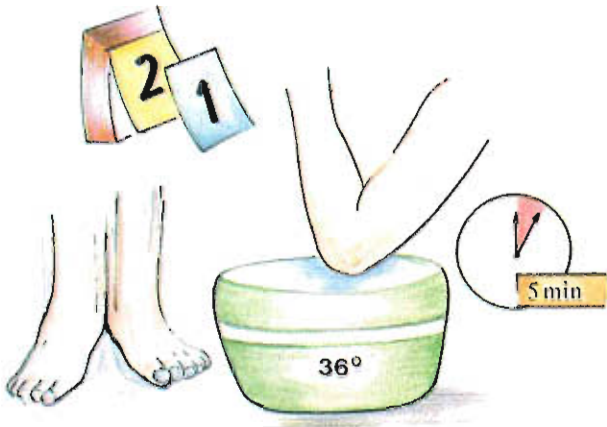
Un buen cuidado de su diabetes debería completarse cada día con unos minutos dedicados al cuidado de sus pies, que serán de gran valor para evitar complicaciones.

Con las medidas que comentamos a continuación se trataría de:

- Tener los pies siempre en buen estado, limpios, cuidar al máximo el no hacerse heridas, rozaduras o irritaciones, que los pies no estén muy secos ni muy húmedos y prevenir deformaciones, todo ello encaminado a prevenir infecciones.

- Mejorar la circulación de la sangre en las piernas y la falta de sensibilidad de los nervios en los pies. Por ejemplo el tabaco, el calor y frío excesivos, el alcohol y otras drogas pueden hacerles daño.

HIGIENE Y CUIDADOS

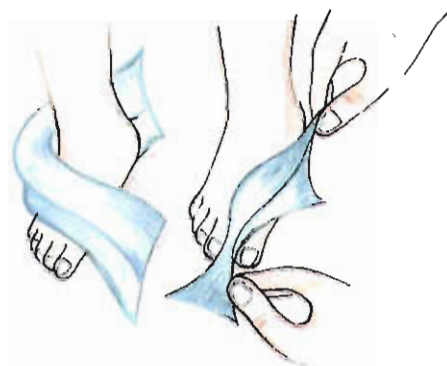


- Antes de meter los pies al agua, comprobar la temperatura, que debe estar templada.

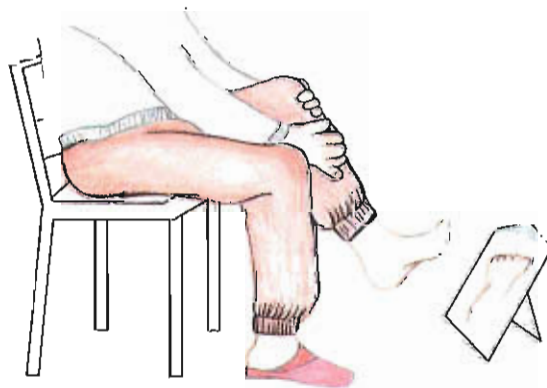


- Lavado diario, sin olvidar las zonas entre los dedos, con agua templada y jabón neutro, sin tenerlos a remojo más de 5 minutos.

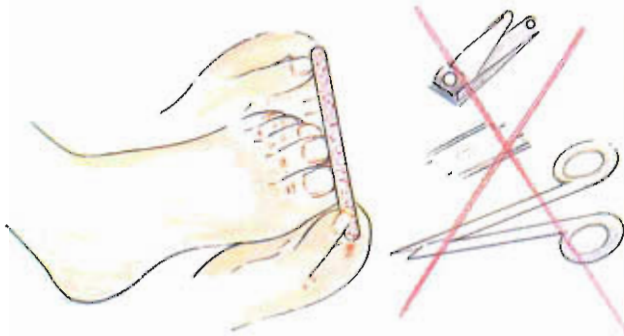
- Secarse bien los pies, especialmente entre los dedos con una toalla suave, sin frotar.



- Observarlos una vez a la semana detenidamente para descubrir posibles lesiones. Si usted no lo pudiera hacer, deberá ayudarse de un espejo o de otra persona. Caso de encontrar uñas deformadas, durezas, callos... será necesario acudir al podólogo.



HIGIENE Y CUIDADOS



- Limarse las uñas en línea recta y sólo lo que sobresalga del dedo. Si encuentra dificultades para hacerlo bien, solicitar ayuda a un familiar o a un profesional, (podólogo).

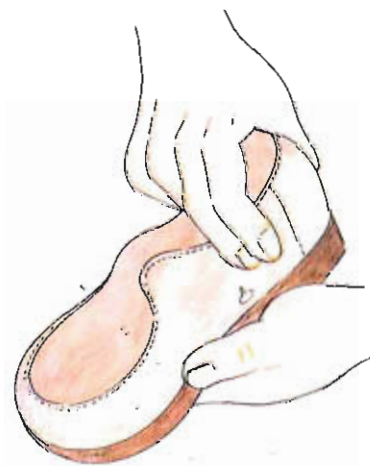


- Si los piés están secos o agrietados, darse una crema hidratante (como la de las manos) evitando las zonas entre los dedos.

HIGIENE Y CUIDADOS

- Cambio diario de calcetines o medias que no aprieten y que preferentemente sean naturales: algodón, lana, lino, hilo. Si tiene los pies fríos, utilizar calcetines de lana o algodón.

- Los zapatos se utilizarán siempre con calcetines. Mire todos los días el interior del zapato antes de ponérselo (piedrecitas, clavos...).



- Los zapatos nuevos deben:
Ser de piel, confortables y sin costuras salientes en el interior.
Ajustar bien y ser cómodos, dejando espacio para los dedos, evitando las punteras estrechas, y sujetando la zona del talón adecuadamente (ni muy blando ni muy rígido).
No llevar tacón alto ni plano (de 2 a 5 cms.).
- Es mejor probarse los zapatos nuevos a última hora de la tarde, que es cuando los pies están más hinchados.
No deberá notar roces ni presiones.
- Si los pies están muy deformados, utilizar calzado especial.



C O M P R A

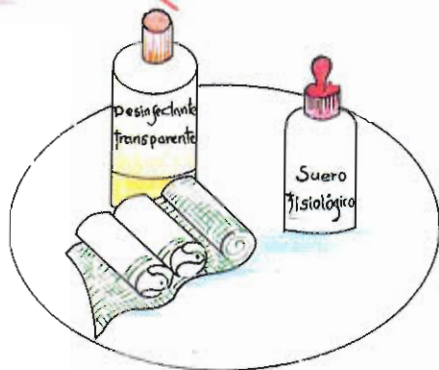
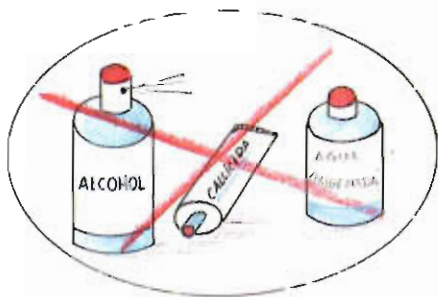
UTILIZACION



- Durante los primeros días de uso es útil llevarlos durante poco rato (de media a una hora).
- Más adelante, alternar el uso de zapatos nuevos con los más usados.
- Cuando los zapatos están deformados por el uso, sustituirlos por otros nuevos.
- Es mejor no utilizar zapatillas durante largos períodos de tiempo, ya que los pies pueden deformarse más fácilmente.
- Es conveniente utilizar diferentes zapatos a lo largo del día.

UTILIZACION

CONSEJOS GENERALES

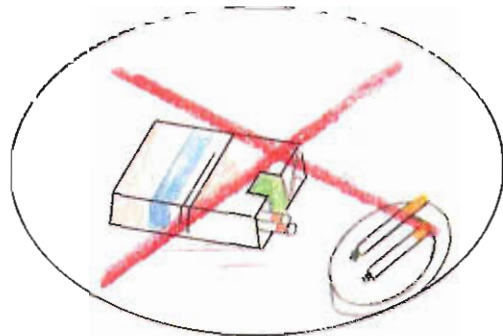


CONSEJOS GENERALES

- Evitar cortarse uno mismo callos, durezas o pellejos. Que le corte alguna persona (su marido, su mujer, sus hijos...) que vea muy bien. No usar callicidas. Es mejor acudir al podólogo si lo necesita.
- Evitar andar descalzo o con sandalias salvo en playas o piscinas en las que usará calzado abierto.
- No usar nunca bolsas de agua caliente, ni acercar los pies al fuego, estufas, etc...
- Si apareciera alguna herida, lavarla con agua y jabón o suero fisiológico, cubriéndola con una gasa estéril. No utilizar desinfectantes de color (mercromina), ya que pueden irritar la piel y dificultan ver bien la evolución de las heridas.
- Observarla y si la herida no mejora, acuda a su enfermera.

CONSEJOS GENERALES

- Evitar el consumo de tabaco, ya que puede disminuir el riego sanguíneo de los pies; evitar el exceso de alcohol y otras drogas que pueden hacer daño a los nervios de los pies.
- Haga ejercicio; el ejercicio mejorará la circulación y favorecerá el riego en estas zonas.



CONSEJOS GENERALES

PROGRAMA DEL ADULTO.

DIABETES



Gobierno de Navarra
Departamento de Salud
Instituto de Salud Pública