Cuidados de los Pies

Cuidados de los Pies Relacionados con la Diabetes

Las personas con diabetes pueden tener muchos tipos diferentes de problemas de los pies. Los problemas de los pies ocurren cuando existen daños nerviosos en los pies (neuropatía) o cuando el flujo de sangre es deficiente. El cuidado de los pies es muy importante para cada persona con diabetes, pero especialmente si tiene lo siguiente:

- Pérdida de sensación en los pies
- Cambios en la forma de los pies
- Úlceras o llagas en los pies que no sanan

Cuidado de los Nervios

Debido a los daños nerviosos, es posible que pierda la sensibilidad en los pies. Es posible que sienta una piedrita dentro de su media que esté causándole una llaga. Es posible que no sienta una ampolla causada por zapatos que no se ajustan bien a sus pies. Las lesiones en los pies como estas pueden causar úlceras, que pueden derivarse en una amputación, por lo que es importante que se revise los pies todos los días.

Revise sus Pies todos los Días

- Revise sus pies en busca de cortes, llagas, puntos rojos, hinchazón y uñas infectadas o agrietadas.
- Esté al tanto de sarpullidos, piel seca y agrietada y cambios de color.
- Detecte signos de infección y callos.
- No use ningún medicamento de venta libre para los callos o verrugas.
- Use un espejo si no puede ver la parte inferior de sus pies. También puede
- pedirle a un miembro de su familia o cuidador que le ayude.

Lávese los Pies Todos los Días

LO QUE DEBE HACER

- ✓ Lavarse cuidadosamente los pies en agua tibia, no caliente agua.
- ✓ Secarse bien los pies con una toalla suave Secarse entre los dedos.
- ✓ Usar loción en la parte superior e inferior de sus pies.
- ✓ Use talco o harina de maíz para mantener la piel entre sus dedos seca.

LO QUE NO DEBE HACER

- ✗ Remojar o restregar sus pies
- ✗ Usar alcohol en sus pies
- ✗ Echar loción o crema entre sus dedos; de lo contrario, puede producirse una infección.

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si algún corte, llaga, moretón o ampolla no empieza a sanarse después de un día.

© Eventium / Item Number INFO-SP-222 / V3.18

Cuidados de los Pies

Cuidados de las Uñas

Cuando tiene diabetes, es importante evitar problemas con sus pies.

- Visite a su proveedor de atención médica para recibir atención regular para los pies.
- Visite a un médico de los pies (podólogo) para que le corte las uñas.
- Observe sus pies todos los días para detectar ampollas, llagas, enrojecimiento o heridas abiertas.

No corte los callos o las uñas del pie. Lo que no debe hacer no use hojas de afeitar, apósitos para callos o líquido para eliminar callos. Estos pueden dañar su piel. Pregunte a su proveedor de atención médica sobre cómo cortar sus uñas del pie.

Elegir las Medias Adecuadas

Use medias hechas de fibras naturales, tales como algodón o lana, para permitir que la piel respire. Las medias deben ajustarse bien y las medias sin costura son las mejores. Es recomendable que haya un buen flujo de sangre hacia sus dedos.

Use Zapatos y Medias en Todo Momento

LO QUE DEBE HACER	LO QUE NO DEBE HACER
Siempre usar medias	Caminar descalzo.
Revisar el interior de sus zapatos antes de ponérselos. Es recomendable que se asegure de que no haya objetos en ellos.	Usar medias ajustadas o ligas alrededor de las piernas.
Levantar los pies cuando se sienta.	Cruzar las piernas durante mucho tiempo.
Usar medias de noche si sus pies se enfrían.	Colocar botellas de agua caliente o compresas calientes en sus pies.
Preguntar al médico si necesita zapatos especiales.	Usar sandalias.

Recuerde: Su médico debe realizar un examen de los pies al menos una vez al año o con más frecuencia si usted tiene problemas en los pies.

© Eventium / Item Number INFO-SP-222 / V3.18