

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CUIDADO DE LOS PIES EN PERSONAS CON DIABETES?

Porque al padecer diabetes, tienes un PIE DE RIESGO

El pie diabético es una de las principales complicaciones de la diabetes mellitus (DM), y es causa frecuente de amputación de miembros inferiores. Un 15% de los pacientes con diabetes podrá desarrollar problemas en sus pies a lo largo de su vida.

La diabetes puede producir problemas de salud como alteraciones en la circulación, disminución de la sensibilidad nerviosa y mayor riesgo de padecer heridas; éstas debido a la falta de circulación serán de lenta y difícil curación, con gran peligro de infecciones, predisponiendo todo esto a padecer pie diabético.



¿Qué es un Pie de Riesgo?

El pie de una persona con diabetes, aunque no presente lesiones, tiene una alta probabilidad de desarrollarlas porque presenta condicionantes de riesgo. Cuando aparece una lesión, ya es considerado un PIE DIABÉTICO.



Recuerda...

Tú puedes evitarlo

La persona que conoce su diabetes vive mejor.

Tener bien controlada la diabetes es lo principal para evitar la aparición de un pie diabético.

Ante cualquier problema en tus pies consulta con los profesionales sanitarios.

Consejería de Sanidad y Dependencia
Dirección General de Planificación, Ordenación y Coordinación



Si tienes diabetes... cuida tus pies



UN PAR PARA TODA LA VIDA

JUNTA DE EXTREMADURA

DECÁLOGO para el cuidado de tus PIES

1. Revisa a diario tus pies.

Si no puedes, pide ayuda. Busca lesiones como rozaduras, grietas, zonas enrojecidas, ampollas, cortes o heridas.



2. Lava diariamente tus pies con agua templada y jabón neutro, no más de 10 min, y sécalos bien; sobre todo entre los dedos.



3. Hidrata bien tu piel, por dentro y por fuera; bebe agua frecuentemente, si no está contraindicado, y aplica crema por tus pies y piernas, pero NO entre los dedos.



4. Lima tus uñas con lima de cartón o córtalas rectas con tijera de punta roma. NO debes dejarlas muy cortas.

Si no puedes hacerlo solo, pide ayuda o acude a tu podólogo.



5. NO trates tus pies con productos callicidas, antisépticos colorantes ni cuchillas.



Ante cualquier lesión, lava, seca, tapa con apósito estéril y acude a un profesional sanitario.

6. Utiliza siempre un calzado y calcetín adecuado. El calcetín debe ser de fibra natural y sin elástico. El calzado debe ser flexible, que no oprima, antideslizante y sin costuras internas.

Compra los zapatos al final del día.



7. NO apliques calor o frío directamente en tus pies ni camines descalzo.



Puedes tener menor sensibilidad y sufrir lesiones sin darte cuenta.

8. Haz ejercicio de forma regular cuando no esté contraindicado, utiliza para ello un calzado y calcetín adecuado.



9. No fumes, no bebas alcohol y haz una dieta equilibrada.



10. Mantén controlada tu diabetes:

- Conoce bien tu diabetes.
- Sigue una alimentación adecuada.
- Haz ejercicio físico a diario.



- Mantén a raya las cifras de glucemia.
- Cuida y vigila tus pies.