



Autocuidados del pie



**INFORMACIÓN PARA
PERSONAS CON DIABETES**

Los problemas de circulación, la menor sensibilidad y la mayor tendencia a las infecciones que produce la diabetes, hacen que **aparezcan heridas más fácilmente** en los pies y, además, que **evolucionen peor**.

Para prevenir este problema es fundamental:

- ❖ Adecuado control del nivel de azúcar en sangre con un plan de alimentación, medicación y ejercicio regular.
- ❖ Evitar circunstancias que empeoren la circulación, como el tabaco.
- ❖ Realizar un adecuado cuidado de los pies.

Siga las siguientes recomendaciones, evitará las consecuencias de un pie diabético.

Estas medidas son recomendaciones generales. Los profesionales sanitarios las adaptarán a cada caso. Consúltelos y siga sus consejos.

1

Higiene de los pies

❖ Lave sus pies diariamente con una **esponja suave, jabón neutro y agua templada** (compruebe la temperatura con un termómetro de baño o con el codo)

La diabetes puede disminuir la sensibilidad, por ello, si el agua está demasiado caliente puede quemarse sin notarlo.

❖ No deje los pies en remojo más de 5 minutos, y así evitará que la piel se macere.

❖ Seque bien los pies con una toalla suave, con especial insistencia entre los dedos.

❖ Si tiene la piel reseca, aplique una fina capa de crema hidratante en la planta y sobre las zonas reseca, pero **NUNCA entre los dedos de los pies.**

La piel húmeda y macerada facilita el crecimiento de hongos y la aparición de infecciones.



2

Corte de las uñas

❖ El mejor momento es **después del lavado** de los pies, cuando están más blandas.

❖ Utilice tijeras con **punta roma**, para no hacerse cortes, o una lima de cartón.

❖ Corte las **uñas rectas**, sin apurar, y sin cortar las esquinas. Suavice las puntas con una lima de cartón.



Si tiene problemas de visión, pida ayuda a un familiar o acuda a un podólogo, especialmente si sus uñas son gruesas y duras.

3

Inspección diaria de los pies

❖ Después del lavado, revise los pies. La mejor forma es sentado y con buena luz.

❖ Si tiene dificultades, puede ayudarse con un espejo o pedir ayuda a algún familiar.



❖ Debe prestar atención a las lesiones entre los dedos, durezas en la planta del pie, callosidades, grietas, ampollas, cambios de coloración, heridas o úlceras, etc.

Ante la presencia de alguna de estas circunstancias no las ignore, consulte con un profesional lo antes posible.

Si tiene durezas o callos acuda al podólogo.



4

El buen calzado y su uso

❖ NO camine **descalzo**, ni siquiera dentro de su casa.

❖ Antes de ponerse el calzado, sacúdalo y revise que **no tenga objetos extraños** en su interior.



❖ Use medias o calcetines **suaves**, preferiblemente de algodón, hilo o lana, **sin costuras ni dobleces**, y que no le aprieten.

❖ Use calzado de **material transpirable**, (piel o lona), flexible, con suela antideslizante y sin costuras interiores. El tacón con una altura menor de 5 cm.

❖ Los zapatos de plástico o sandalias no se aconsejan, ya que dejan desprotegidos los dedos y el talón.



Compre sus zapatos siempre por la tarde, cuando el pie está más inflamado.

Cuando los estrene, comience a usarlos poco a poco.

5

Lo que NO debe hacer...

- ❖ **NO** acerque sus pies al fuego, estufas o radiadores, ni utilice bolsas de agua caliente o mantas eléctricas para calentarlos.
- ❖ **NO** aplique remedios caseros ni pomadas callicidas, ni utilice objetos cortantes como hojas de afeitar para eliminar durezas o callosidades, acuda a un profesional.
- ❖ **NO** utilice zapatos apretados, ni fajas, ni ligas o elásticos que dificulten la circulación.

Si fuma, busque ayuda profesional para dejar este mal hábito.

Nunca es tarde para cuidar de su salud.



