

GUÍA PARA EL CUIDADO DEL PIE DIABÉTICO



American College of
Foot and Ankle Surgeons

La diabetes puede causar problemas en sus pies; incluso una pequeña cortada puede tener consecuencias serias. La diabetes puede causar daños en los nervios, lo cual reduce la sensibilidad en los pies. La diabetes también puede reducir el flujo de sangre a los pies, de modo que una herida demore más tiempo en sanar o sea incapaz de resistir una infección. A raíz de estos problemas, es posible que usted no perciba una piedra en su zapato; esta podría causar una ampolla, luego una ulceración y finalmente una infección crónica que concluya en la amputación del pie o incluso de la pierna.

Para evitar estos serios problemas en los pies que deriven en la pérdida de un dedo, pie o pierna, siga las siguientes instrucciones:

- 0 Revise sus pies diariamente. Asegurese de que no tengan heridas, ampollas, enrojecimiento, hinchazón o problemas de unas. Utilice un espejo de mano con amplificación para revisar la planta de sus pies. Póngase en contacto con su médico si nota cualquier anomalía.
- 0 Lave sus pies en agua tibia (¡nunca caliente!). Mantenga los pies limpios lavándolos diariamente. Pero solo utilice agua tibia: la temperatura que utilizaría para bañar a un bebé recién nacido.
- 0 Lave los pies con cuidado. Lávelos utilizando una toalla suave o una esponja. Seque los sin frotar, dejando que la toalla absorba el agua o con suaves golpecitos con la toalla. Asegurese de que se ha secado entre los dedos.
- 0 Humecte los pies evitando la zona entre los dedos. Utilice una crema hidratante diariamente para evitar que la piel seca cause escozor o que se agriete. NO aplique crema hidratante entre los dedos; esto podría causar una infección por hongos.
- 0 Corte las uñas con cuidado y en forma recta. También despunte las esquinas. No las corte demasiado cortas ya que eso podría causar que la uña se encarne.
- 0 Nunca corte las verrugas ni los callos. No realice "cirugías de cuarto de baño". Deje que su podiatra haga el trabajo.
- 0 Use medias limpias y secas. Cambíelas todos los días.

- 0 Elija bien el tipo de medias que usa. Evite las medias con elasticos apretados, ya que reducen la circulación sanguínea. No use medias gruesas o abultadas (nose ajustan bien y pueden irritar la piel).
- 0 Use medias en la cama. Use medias si se le enfrian los pies durante la noche. NUNCA use almohadillas electricas o balsas de agua caliente.
- 0 Sacuda los zapatos y reviselos por dentro antes de usarlos. Recuerde: es posible que no sienta una piedra en el zapato, por lo tanto sacudalos antes de ponerselos,
- 0 Mantenga los pies secos y abrigados. No deje que se le mojen los pies en la nieve o en la lluvia. En invierno use medias y zapatos abrigados.
- 0 Nunca camine descalzo. ¡Ni siquiera en su casa! Podria pisar algo que lo lastime o corte.
- 0 Controle su diabetes. Mantenga sus niveles de azucar en la sangre bajo control.
- 0 No fume. El fumar restringe la circulación de la sangre a los pies.
- 0 Consulte con su podiatra periódicamente. Hagase revisar los pies por un cirujano podiatrico especialista en pies y tobillos regularmente, quien lo ayudara a prevenir las complicaciones que causa la diabetes en los pies.