



## DIABETES

### **CUIDADOS DE LOS PIES**

El cuidado de los pies, en los pacientes diabéticos, es fundamental ya que la circulación de la sangre en esa zona puede disminuir como consecuencia de la edad y de una diabetes mal controlada. Además la persona diabética puede sufrir alteraciones de los nervios (neuropatía diabética), con la consiguiente alteración de la percepción del calor, el dolor etc., por este motivo si sufren alguna quemadura o tienen alguna herida pueden no notarla y que éstas se sobreinfecten.

Para evitar esta posible complicación de la diabetes puede seguir estos consejos:

#### **Consejos generales**

Haga ejercicio diariamente, durante 1 hora, para mejorar la circulación

Acuda periódicamente a su médico para controlar la diabetes

No fume, el tabaco estrecha las arterias y hace que el aporte de oxígeno a sus pies sea mucho menor

No caliente los pies directamente con una fuente de calor (bolsas de agua, radiadores, mantas eléctricas, etc.), si tiene la sensibilidad alterada puede sufrir quemaduras.

#### **Higiene**

Debe lavar sus pies diariamente. Utilice agua templada (36°C), antes de meter los pies, compruebe la temperatura del agua con un termómetro de baño o con la mano. Utilice jabón neutro. No utilice esponjas ásperas y evite el uso de cepillos. No deje los pies en agua más de 5 minutos. Baños prolongados facilitan la maceración entre los dedos. Debe lavar todo el pie, sin olvidar las zonas entre los dedos.

No debe usar piedra pómez para limar las callosidades.

#### **Secado**

Debe secar bien los pies, teniendo especial atención en las zonas entre los dedos, hágalo con una toalla suave. Puede utilizar un secador de pelo a baja temperatura.

#### **Inspección de los pies**

Después de haberse lavado los pies deberá examinarlos cuidadosamente, la mejor forma es sentado y con buena luz. Puede ayudarse con un espejo.

Si no puede hacerlo bien pida ayuda a algún familiar.

Presta atención a: lesiones entre los dedos, callosidades en los dedos, durezas en la planta del pie, grietas, ampollas, zonas dolorosas a la palpación, zonas con cambios



de coloración, heridas o úlceras, uñas encarnadas.  
No use productos anticálidas porque son excesivamente abrasivos.

## **Hidratación**

Utilice cremas hidratantes aplicando una capa fina mediante un masaje ligero en la planta del pie, dorso y toda la pierna hasta la rodilla. NO aplique crema entre los dedos.

## **Cuidado de las uñas**

Las uñas mal cortadas, demasiado largas o cortas pueden causar heridas y ser causa de infecciones. Corte las uñas después del lavado de los pies porque así estarán más blandas y serán más fáciles de cortar. Use una tijera de punta roma. Se deben cortar horizontalmente, dejando los bordes rectos. No se deberán cortar demasiado cortas ya que luego, al crecer, se pueden clavar en el dedo.

Nunca utilice: tijeras con punta, alicates de manicura, hojas de afeitar, limas metálicas, etc.

Acuda al podólogo con frecuencia e infórmele que es diabético.

## **Cuidado de las heridas**

Ante cualquier herida en los pies se deberá consultar a su médico.

Deberá reposar el pie lesionado.

Limpie la herida con agua y jabón neutro. Desinfectela con una gasa estéril y un antiséptico transparente. Cúbrala con gasa estéril.

Recuerde que debe estar vacunado contra el tétanos. La dosis de recuerdo, si ya está vacunado, es a los 10 años.

## **Calzado y vestido**

Deberá usar un zapato cómodo, preferiblemente de cuero, con suela antideslizante y no demasiado gruesa, no deberá tener costuras interiores para que no le causen roces. Cuando vaya a comprar zapatos es conveniente probárselos cuando los pies estén más hinchados. Cuando los estrene, comience a usarlos poco a poco, aumentando progresivamente el tiempo.

Diariamente antes de utilizarlo deberá comprobar con las manos su interior: observando que no tengan grietas, forro despegado, piedras, irregularidades, etc.

Las personas con callosidades o deformidades en los pies deberán usar un calzado especial.

Mantenga los pies calientes con prendas de algodón o lana, sin costuras ni dobleces. Deberá cambiar diariamente sus calcetines o medias. No utilice prendas que le compriman excesivamente e dificulten la circulación sanguínea.

No camine descalzo nunca, en casa lleve siempre zapatillas y en la playa o en la piscina lleve siempre sandalias, incluso al entrar en el agua.