

CUIDADO DE LOS PIES EN LAS PERSONAS CON DIABETES

HIGIENE

- **Lavado:** Lavarse los pies de forma específica en un recipiente, midiendo la temperatura del agua para asegurar que sea inferior a 30 ° C, y durante un tiempo inferior a 5 minutos.

- **Secado:** Secar con toallita de algodón sobre todo entre los dedos y pliegues.



- **Utilización de**

Cremas: Hidratantes en presencia de piel seca, asegurando la retirada del sobrante, sobre todo entre los dedos

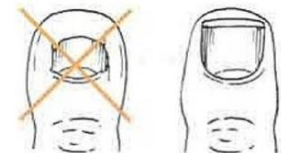
Jabón: Hidratantes. Nunca “Jabón Lagarto” o similares.

Otros productos: No utilizar callicidas, abrasivos, parches....

- **Frecuencia:** El lavado de los pies se debería hacer de forma diaria. En casos de sudoración, incrementar el número de lavados con cambios de calcetines.

CORTE DE UÑAS

- **Material:** Emplear tijera de punta roma y preferiblemente limas de cartón. No utilizar cortaúñas, alicates...



- **Forma:** Las uñas deben estar cortadas a ras del dedo, de forma cuadrada y con los bordes limados.

- Las uñas grandes, duras o difíciles deben ser tratadas por el podólogo.

HÁBITOS SALUDABLES

- **Calentar los pies:** Calcetines de lana. Nunca fuentes de calor como calentador o bolsas de agua caliente.

- **Calcetines:** Cambio diario. De algodón en verano y lana en invierno. Observar que no deje señal el elástico. No ceñidos ni que lleguen a la rodilla.

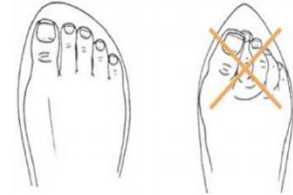
- **Caminar descalzos:** No recomendable en ninguna circunstancia, incluyendo piscina, playa....

- **Manipulación:** No realizar cuidados de callos, uñeros, ni utilizar productos químicos ni apósitos para eliminar callos.... Acudir a podólogo.

- **Inspección:** Observarse de forma diaria la planta del pie y la zona lateral en busca de lesiones incipientes, cambios de coloración de la piel...

ZAPATOS

- **Inspección:** Introducir la mano en el calzado siempre antes de ponérselo.
- **Pliegues:** No usar zapatos con costuras ó pliegues interiores.
- **Horma:** No debe ser un número mayor. Horma adecuada, punta redondeada. Tacón, no mayor de 3-4 cm. No zapatos apretados.
- **Cerrados:** Debe estar protegida toda la superficie del pie.
- No llevar zapatos sin calcetines.



AUTOSUFICIENCIA

- **Visual:** Asegurarse para poder detectar lesiones incipientes: Ver una letra de 0.4 a una distancia igual al brazo en extensión, pudiendo utilizar sus gafas habituales.
- **Motriz:** Asegurar que posee la movilidad articular suficiente como para poder observarse la planta del pie utilizando si fuera necesario la ayuda de un espejo.



INSPECCIÓN DEL PIÉ

- **Método:** Observarse la planta del pie, los espacios interdigitales, y el talón, en busca de: ampollas, grietas, heridas, tonalidades azul-violáceas, puntos negros en los dedos, cambios coloración en las uñas o aumento del grosor. Hacerlo en un lugar apropiado, bien iluminado, utilizando un espejo de aumento si fuera necesario.
- **Frecuencia:** de forma diaria, siempre antes de ponerse los zapatos o después del lavado.

CURA DE HERIDAS

- **Material:** Emplear antisépticos incoloros, gasas estériles, esparadrapo hipoalérgico o mallas de sujeción
- **Consulta:** Consultar al médico cuando se descubre una lesión incipiente, independientemente de sus síntomas y extensión.

CUIDA TUS PIES. EL MEJOR TRATAMIENTO ES LA PREVENCIÓN.

