

Cuidado de los pies en la diabetes

Los pacientes diabéticos pueden tener complicaciones en los pies

(como deformidades, úlceras o amputaciones)

Esto es debido a:

Problemas de circulación en la parte inferior de las piernas y en los pies

Posible pérdida de sensibilidad

Mayor riesgo de sufrir infecciones

Cuidados personales

Inspeccione los pies todos los días. Compruebe que no haya enrojecimiento, heridas, ampollas, etc. Si tiene problemas de vista, pida a alguien que le ayude.

Los síntomas pueden variar de una persona a otra.

Lave diariamente los pies con agua templada y jabón (5-10 min.). Al finalizar, séquelos bien, especialmente entre los dedos.

Mantenga la piel hidratada (no dar crema entre los dedos).

Mantenga las uñas limpias y cortas. Se deben cortar en línea recta y después del lavado, así estarán más blandas. Utilice tijeras de punta roma (sin punta), excepto si las uñas están muy duras, en este caso utilice una lima.

Si las uñas son muy gruesas o la vista no es buena, solicite que otra persona se las corte o acuda al podólogo.

No utilice callicidas, ni use instrumentos afilados o cuchillas para cortar los callos o durezas.

No aplique calor o frío a sus pies (manta eléctrica, bolsa o botella de agua caliente, hielo).

Haga uso de calzado adecuado. No utilice zapatos mal ajustados o calcetines que le opriman.

Camine diariamente, nunca descalzo ni en casa, playa o piscina.

Ante cualquier lesión en los pies, recuerde que el mejor desinfectante es el **agua y jabón**.

Informe al personal sanitario de su Centro de Salud.

Recuerde

La diabetes debe estar **bien controlada**.

No prestar atención a una lesión en un pie, junto con una diabetes mal controlada, puede acarrear problemas muy graves.

La falta de dolor no quita gravedad a las lesiones.

Aunque no note nada, su circulación y su sensibilidad pueden estar disminuidas.

Una **buena higiene** de los pies previene en gran parte las complicaciones.

El exceso de humedad favorece la infección y la sequedad excesiva permite que se hagan grietas.

Según pasan los años, la atención y el cuidado de los pies debe ser mayor.

No fume
