

Cuidados generales de los pies

No camine descalzo

El daño de los nervios disminuye la sensación, así puede ocurrir que usted no sienta piedritas u objetos pequeños atrapados en su pie. Esto puede llevar a una infección masiva. Usar siempre zapatos o pantuflas reduce este riesgo.



Lave sus pies todos los días con agua tibia y jabón

Probar la temperatura del agua con su mano, No ponga sus pies en remojo. Cuando los seca, dé golpecitos suaves en cada pie con una toalla en vez frotarlos vigorosamente.

Use cremas para mantener la piel de sus pies hidratada y suave

Esto previene las grietas que se hacen por piel seca y reduce el riesgo de infección. No se ponga loción entre los dedos.



Corte las uñas del pie sin darles forma curva

Evite cortar las esquinas. Use una lima o un cartón de esmeril. Si detecta una uña encarnada, acuda a un podólogo. La buena atención médica es importante en la prevención de infecciones.



CUIDADOS DEL PIE DIABÉTICO



Los problemas de pie diabético son una preocupación importante en la atención médica y una causa común de hospitalización.

La mayoría de los problemas de pie que enfrentan las personas con diabetes surgen a raíz de dos complicaciones serias de la enfermedad: **daño de los nervios** y **mala circulación**.



El daño crónico de los nervios (neuropatía) puede causar piel seca y agrietada, lo que da una oportunidad para que las bacterias ingresen y causen infección. Las consecuencias pueden ir desde la hospitalización para administrar antibióticos a la **amputación de un dedo del pie o del pie completo**.

Para las personas con diabetes, **la inspección diaria y cuidadosa del pie** es esencial para la salud general y la prevención de problemas que dañan el pie.



Inspección

- Inspeccione sus pies todos los días, detectar heridas es fundamental.
- Busque picaduras o pinchazos, magullones, puntos de presión, enrojecimiento, áreas de calor, ampollas, úlceras, arañazos, cortes y problemas en las uñas.
- Examine las plantas de sus pies y las bases de los dedos.



Calzado

Elija y use sus zapatos cuidadosamente. Un zapato que calza mal puede provocar una úlcera y llevar a una infección.

- Use zapatos que sean cómodos.
- Evite estilos de zapatos con dedos en punta y tacones altos.



- Inspeccione la parte interior de cada zapato antes de ponérselo. No ate sus zapatos demasiado ajustados ni demasiado flojos.
- Evite caminatas largas sin un descanso, organícese para poder quitarse los zapatos y calcetines y controle signos de presión (enrojecimiento) o úlceras.