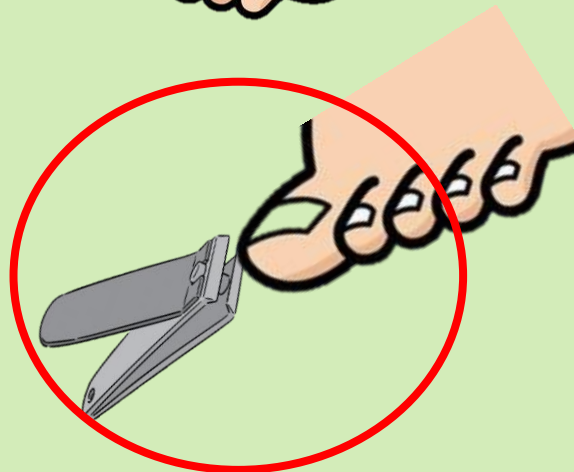


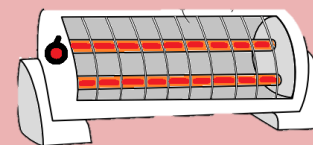


Consejos de Autocuidados del Pie Diabético

SÍ



¡NO!





- **¿Qué es el pie diabético y cómo afecta la diabetes a los pies?**

- La diabetes es un aumento del azúcar que circula normalmente por la sangre. El exceso de azúcar provoca múltiples trastornos en los tejidos y órganos debido a que daña los vasos microscópicos de los mismos (capilares). Esto produce, al cabo del tiempo, que se vaya perdiendo la sensibilidad y el riego sanguíneo de las zonas más alejadas, como los dedos de los pies y las plantas. Además se produce un retraso importante en la cicatrización de las heridas. Esto puede llevar a que pequeñas heridas o golpes, quemaduras, etc terminen infectándose o ulcerarse, pudiendo terminar evolucionando a gangrena e incluso terminar con la amputación de dedos o incluso del pie.
- Por todo esto, es muy importante realizar un adecuado cuidado de los pies, que comienza por un control muy estricto de los niveles de azúcar en la sangre. Sin este estricto control, las demás medidas no serán suficientes.

- **¿Qué cuidados debo tener?**

- ✓ Revisar diariamente el estado de los pies, la piel, las uñas, los espacios entre los dedos, los talones y la planta. Si es preciso, use una lupa o un espejo o pida ayuda a su familiar o cuidador. Buscar zonas rojas, heridas, zonas demasiado húmedas, grietas, callos... Consulte con su médico si detecta cambios.
- ✓ Mantener una buena higiene diaria, lavando los pies con agua tibia, ni fría ni caliente y jabón neutro (ph 5,5), o jabón hidratante si la piel es muy seca. Secar muy bien, incluidos los espacios entre los dedos.
- ✓ Cortar las uñas a ras del dedo y siguiendo su contorno, con cortauñas, no tijeras. No cortar los picos. Limar suavemente los picos y rebordes de las uñas.
- ✓ Hidratar la piel con crema hidratante. Las cremas con urea entre el 15% y el 25% son las mejores, pero cualquier hidratante puede servir. No echar crema en los espacios entre los dedos.
- ✓ Cambiar a diario calcetines y medias. Los mejores son los de fibras naturales, sin costuras y que no aprieten.
- ✓ Elegir muy bien el calzado. No debe apretar ni rozar en ninguna zona. Emplear un tipo de calzado adecuado a cada actividad (deporte, paseo, estar por casa...). Revisar el interior del zapato antes de colocárselo (ver si hay costuras sobresalientes, rotos o zonas que puedan clavarse).
- ✓ Los callos deben ser tratados por un podólogo. Los más pequeños pueden ser tratados suavemente con piedra pómez tras humedecerlos en la ducha, pero no usar cremas contra los callos, que pueden causar quemaduras químicas.

- **¿Qué debo evitar?**

- × Caminar sin zapatos.
- × Usar zapatos que aprieten o rocen.
- × Usar almohadillas, mantas eléctricas o bolsas de agua caliente para los pies.
- × Acercar los pies a braseros de leña o eléctricos.
- × Usar cremas contra los callos, ni tratarlos con cuchillas, tijeras ni otros objetos cortantes.
- × El tabaco y el alcohol.

Referencias:

1. **Proceso asistencial integrado diabetes mellitus.** Junta de Andalucía. Consejería de Salud ISBN: 978-84-694-2133-8
2. **Proceso Asistencial Integrado Diabetes Mellitus.** Actualización 2017. Junta de Andalucía.
3. **Guía de práctica clínica en el pie diabético.** Rosa-Ana del Castillo Tirado, Juan Antonio Fernández López, Francisco Javier del Castillo Tirado. Archivos de medicina 2014 Vol. 10 No. 2:1 doi: 10.3823/1211
4. **Guía de protocolos de pie diabético del consejo general de colegios oficiales de podólogos 2011.** 1ª Edición. Mayo 2011 ISBN: 978-84-615-0666-8 .