



CUIDADO DE LOS PIES PARA LAS PERSONAS CON DIABETES



El presente material tiene como objetivo brindarle información a personas con diabetes acerca del cuidado de sus pies para prevenir lesiones frecuentes a causa de esta enfermedad.

¿CÓMO CONTROLARSE LOS PIES?

Para poder mantener sus pies sanos, es imprescindible que realice un doble control, uno con su médico y otro personal.

CONTROL CON EL MÉDICO

Dependiendo del estado de sus pies, el médico le indicará cada cuánto realizar el control:

- ❖ Si están sanos, el control será anual.
- ❖ Si tuvo alguna vez lesiones, el control será una vez cada seis meses.
- ❖ Si tuvo lesiones y se repitieron, el control será cada tres meses.

¿POR QUÉ UN PACIENTE DIABÉTICO DEBE CUIDARSE LOS PIES?

Si el paciente con diabetes no se realiza los controles adecuados y no mantiene la glucemia controlada, puede tener una disminución de la sensibilidad al dolor y a las temperaturas (tanto al frío como al calor) y una afectación progresiva de la circulación de la sangre. Esto facilita que los pies se lastimen fácilmente por la falta de sensibilidad y que las heridas presenten dificultades en la cicatrización por la falta de circulación, aumentando el riesgo de infecciones y en casos de gravedad la necesidad de amputaciones.

Es por ello que el mejor tratamiento es la prevención.

CUIDADO PERSONAL

A continuación detallamos los aspectos que se deben tener en cuenta para un correcto cuidado de los pies y de esta forma prevenir lastimaduras e infecciones.

En el caso de que presente alguna lesión en la zona, consulte con su médico antes de seguir estos cuidados, ya que posiblemente requiera un tratamiento especial hasta que sane.



HIGIENE

- ● Lave todos los días sus pies con agua
- ● templada y jabón cremoso, controlando
- ● la temperatura con sus manos. No los
- ● sumerja más de 3 minutos.
- ● Se aconseja no usar jabones neutros,
- ● de glicerina o antibacterianos.



SECADO

- ● Séquelos bien, especialmente entre los
- ● dedos y evalúe si tiene hongos.
- ● No es recomendable el uso de secador
- ● de pelo ya que puede quemarse.

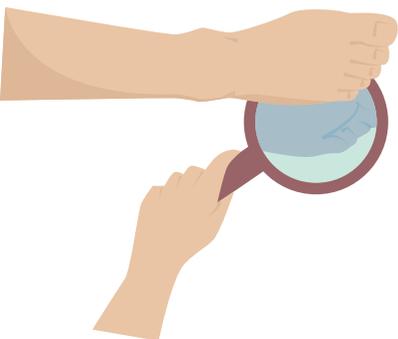
HUMECTACIÓN

- ● Humecte con crema o vaselina sólida los
- ● talones, las plantas y los dorsos, pero no
- ● entre los dedos.
- ● Si tiene callosidades, utilice suavemente
- ● piedra pómez al bañarse.



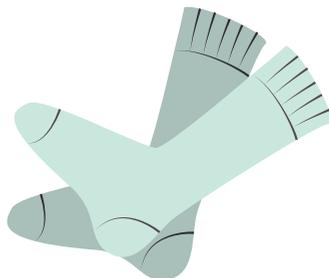
EXAMEN

- ● Revise cuidadosamente sus pies todos
- ● los días antes de calzarse y al retirarse
- ● los zapatos, en un lugar con buena
- ● iluminación. Puede ayudarse con una
- ● lupa y/o un espejo o que un familiar lo
- ● ayude a realizar este examen diario.



MEDIAS

- ● Use medias de algodón o hilo. Estas no
- ● deben ser muy grandes ni muy apretadas,
- ● y preferentemente de colores claros, para
- ● que puedan percibirse posibles manchas
- ● en caso de lastimaduras. Evite medias con
- ● costuras, remiendos y elásticos.



CALZADO

- ● Debe ser suave, cómodo, de taco bajo y punta ancha, sin costuras. Preferentemente con suela de goma y tipo abotinados.
- ● En caso de usar calzado nuevo, hágalo de forma progresiva para lograr una buena adaptación.
- ● Examine diariamente que sus zapatos no estén rotos, que no tengan piedras, clavos o cosas que puedan lastimar sus pies.
- ● Evite zapatos apretados y con tiras entre los dedos. No camine descalzo NUNCA, ni dentro ni fuera de su casa.

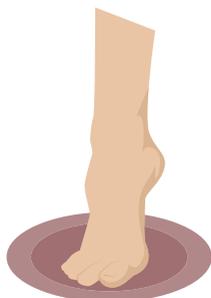
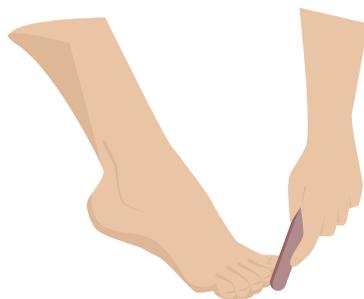


TEMPERATURA

- ● Mantenga sus pies siempre tibios y secos. No use bolsas de agua caliente ni almohadillas térmicas sobre sus pies.
- ● Tampoco aplique hielo.

UÑAS

- ● Límelas en forma recta, y evite utilizar tijeras o alicates.
- ● Si tiene dificultades físicas o visuales, es aconsejable que concurra a un podólogo idóneo.



EJERCICIO

- ● Realice dos veces por día ejercicios sugeridos por su médico para mejorar la circulación, la sensibilidad y la movilidad.

SIGNOS DE ALARMA

Si sus pies presentan alguna de estas lesiones, consulte de forma urgente con el médico:

- ⌘ Ampollas
- ⌘ Heridas
- ⌘ Zonas rojas
- ⌘ Secreciones que mojen las medias
- ⌘ Hematomas
- ⌘ Aparición repentina de dolor
- ⌘ Aparición repentina de edemas

USTED NO DEBE

- ⌘ Caminar descalzo
- ⌘ Usar calzado inadecuado (ojotas, chatitas, alpargatas)
- ⌘ Utilizar una bolsa de agua caliente
- ⌘ Colocar hielo directo sobre la piel
- ⌘ Hacer baños de inmersión
- ⌘ Usar elementos corto punzantes para quitarse callosidades o cortarse las uñas.
- ⌘ Utilizar ácidos callicidas
- ⌘ Secarse los pies con secador de pelo
- ⌘ Usar vendajes que comprometan la circulación de la zona

GUÍA DE EJERCICIOS PARA PREVENIR LESIONES

Es importante que el paciente diabético realice ejercicios con sus pies diariamente.

Estos movimientos lo ayudarán a mejorar la circulación sanguínea, además de fortalecer los músculos y optimizar la sensibilidad en las plantas de sus pies.

A continuación le recomendamos una rutina de ejercicios para que los practique dos veces al día. Para realizarlos, **siéntese en una silla con los pies apoyados en el piso.**

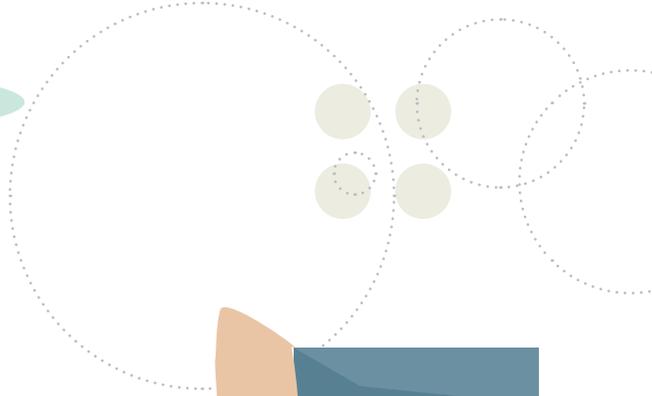
1

Deslice una pelota pequeña desde el talón hasta la punta de los dedos durante 3 minutos. Primero con un pie y luego con el otro.



2

Luego deslízela en forma de círculos con la parte más ancha del pie, durante 3 minutos con cada pie.



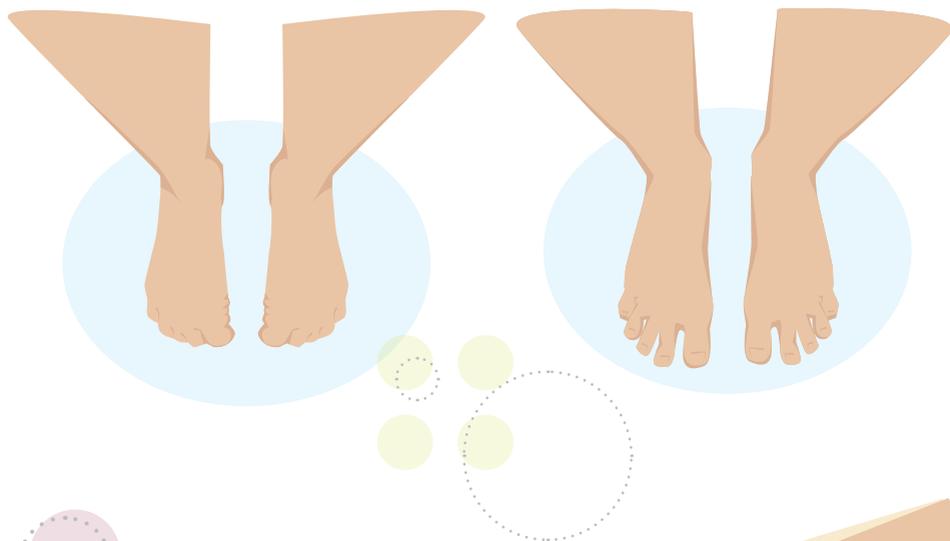
3

Apoye los talones de ambos pies y levante sólo los dedos, luego a la inversa, apoye los dedos y levante los talones. Repítalo 10 veces.



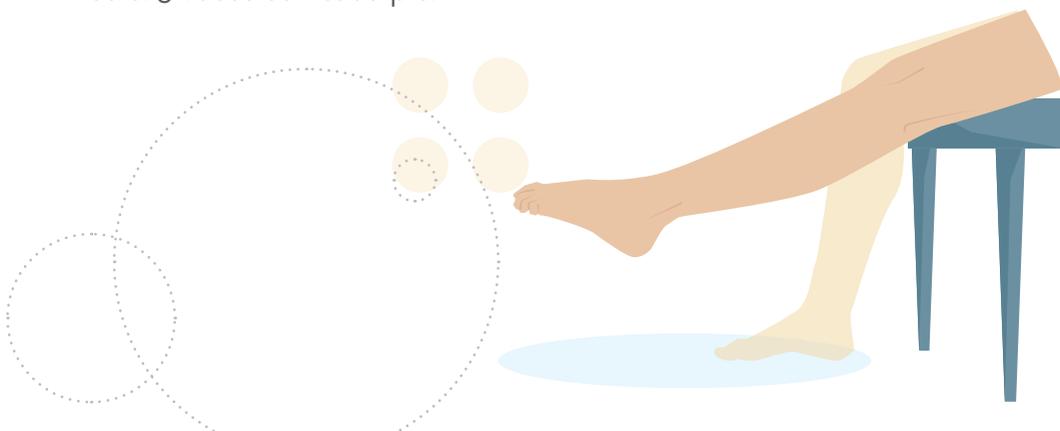
4

Cierre los dedos de ambos pies imitando un puño, y sepárelos imitando un abanico. Repítalo 10 veces.



5

Estire una rodilla y lleve la punta de los dedos hacia usted, mantenga 5 segundos, luego estire el pie hacia adelante, lo máximo que pueda, otros 5 segundos. Baje el pie al piso y repita con el otro. 5 veces con cada pie.



6

Estire una rodilla y dibuje 5 círculos con el pie en el aire. Baje el pie al piso y repita con el otro. 5 veces con cada pie.



ES IMPORTANTE, ADEMÁS

- ❖ Controlar adecuadamente la glucemia.
- ❖ No fumar
- ❖ Mantener un buen peso y estado nutricional apropiado.
- ❖ Realizar controles regulares con su equipo médico.

NOTAS / RECOMENDACIONES DE SU MÉDICO:

Hospital Italiano de Buenos Aires
Tte. Gral. J. D. Perón 4190 (C.A.B.A)
4959-0200
www.hospitalitaliano.org.ar

Material elaborado por el Comité de Educación del Hospital Italiano en base a las recomendaciones provistas por los profesionales del servicio de Kinesiología y del sector Medicina y Cirugía de Pie y Tobillo, servicio de Traumatología y Ortopedia.