

# Cuidado de los pies de los pacientes con diabetes

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de desarrollar problemas en los pies, debido a la disminución de la sensibilidad que puede o no acompañarse de menor riego sanguíneo. Por lo tanto, la falta de sensibilidad al dolor sumado a la mala circulación, favorece la aparición de lesiones o úlceras, cuya curación es difícil y aumenta el riesgo de infección.

**Es fundamental en todo el paciente diabético prevenir las lesiones en los pies. Realizar control glucémico estricto.**

## Recomendaciones:

### 1- Higiene

Lavar diariamente los pies pero sin remojarlos demasiado (no prolongar el baño más de 5 minutos para no reblandecer la piel).

Lavarlos con esponja suave y jabón neutro a temperatura menor de 37° C. Controlar la temperatura antes de introducir los pies en el agua, ya que los mismos son insensibles a exceso de calor o frío.

Secar los pies muy bien, evitando la fricción y prestando especial atención entre los dedos, para evitar el desarrollo de gérmenes.

Luego de la higiene hay que aplicar crema hidratante en planta, dorso y talón, evitando el espacio entre los dedos, para evitar el desarrollo de hongos. No usar alcohol o perfumes.

### 2- Cuidado de las uñas

Cortar las uñas en forma recta y luego limarlas. Utilizar tijera de punta redonda y lima de cartón (no metálica). No deben estar demasiado cortas.

### 3-Callosidades

No utilizar callicidas ni elementos cortantes. Si detecta alguna alteración en sus pies consulte a su médico.

### 4-Calzado

Es muy importante elegir el calzado adecuado.

Los zapatos deben ser cómodos, cerrados y con cordones o velcro. El talón debe ser ancho y no demasiado alto (2-3 cm en el hombre y 5 cm en la mujer). No deben tener costuras en su interior y siempre deben ser usados con medias (de algodón o de lana y sin costuras).

Antes de calzarse revise con sus manos el interior del zapato para percibir si tiene asperezas, costuras o rugosidades que puedan lesionar el pie.

Al comprar calzado nuevo, es conveniente hacerlo al final del día, cuando el pie está más hinchado y no usarlo más de 1 hora la primera vez. Aumentar gradualmente el tiempo de utilización.

Utilizar en forma alterna 2 pares diferentes de zapatos.

### 5-Precauciones

Nunca caminar descalzo. El pie siempre debe estar bien protegido.

En la playa utilizar sandalias y evitar quemaduras de sol y de la arena.

No utilizar almohadillas eléctricas, bolsas de agua caliente o cualquier otra fuente de calor ya que podría quemarse debido a la disminución de la sensibilidad.

Revisar los pies todos los días para ver si hay cambios de color, lastimaduras, callosidades. Use un espejo para ver la planta de los pies.

**Consulte a su médico si presenta:**

- Callosidades y/o piel seca en los pies
- Enrojecimiento, hinchazón o cambio en la forma del pie o tobillo
- Pies o piernas muy fríos
- Hormigueo en los pies o dolor en las piernas al caminar o en reposo
- Úlceras o lastimaduras en los pies
- Uñas encarnadas
- Ampollas y /o supuraciones en pies o piernas