

PIE DIABÉTICO



LAS PERSONAS CON DIABETES DEBEN DESARROLLAR **ESTRATEGIAS PREVENTIVAS** SOBRE EL CUIDADO DE LOS PIES PARA REDUCIR O EVITAR COMPLICACIONES FUTURAS.

PUEDA SER DE GRAN AYUDA **CONTROLAR FACTORES** COMO:

- NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE
- SOBREPESO
- TENSIÓN ARTERIAL
- COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS
- REALIZAR EJERCICIO
- DEJAR DE FUMAR



SU RIESGO DE DESARROLLAR **UNA ÚLCERA DE PIE DIABÉTICO** SE ENCUENTRA ENTRE EL 15 Y EL 25%

OTROS **FACTORES DE RIESGO:**

- INFECCIÓN
- ESCASEZ DE APORTE SANGUÍNEO EN EL PIE
- FALTA DE SENSIBILIDAD, PIEL SECA O DEFORMIDADES ÓSEAS



ES MUY IMPORTANTE REALIZAR **REVISIONES PERIÓDICAS DE LOS PIES.** SI SE SIGUEN LAS RECOMENDACIONES DEL MÉDICO, ENFERMERA O PODÓLOGO, EL RIESGO DE COMPLICACIONES DISMINUIRÁ DE FORMA DRÁSTICA

CONSEJOS BÁSICOS PARA EL CUIDADO DE LOS PIES



INSPECCIONAR A DIARIO LOS PIES AYUDÁNDOSE, SI ES NECESARIO, DE UN ESPEJO. ANTE DIFICULTADES VISUALES, SOLICITAR AYUDA DE OTRA PERSONA.



LAVAR LOS PIES TODOS LOS DÍAS DURANTE NO MÁS DE 10 MINUTOS CON AGUA TEMPLADA Y CON JABÓN NEUTRO. **SECAR CONCIENZUDAMENTE,** ESPECIALMENTE ENTRE LOS DEDOS. NO FROTAR SINO APLICAR PRESIÓN.



VIGILAR SI HAY CAMBIOS EN EL COLOR DE LA PIEL, PODRÍAN AVISAR DE ALTERACIONES DE CIRCULACIÓN, DE INFECCIÓN O DE ZONAS DE DESTRUCCIÓN DE TEJIDOS.



INSPECCIONAR SI HAY ROZADURAS, HINCHAZONES, CORTES, LLAGAS, AMPOLLAS, SEQUEDAD, CALLOS O DUREZAS. UNA ÚLCERA IMPLICA CONSULTAR DE INMEDIATO AL MÉDICO. LOS "JUANETES" U OTRAS DEFORMIDADES DE LOS PIES TAMBIÉN MERECE ESPECIAL ATENCIÓN.



VIGILAR LOS CAMBIOS DE TEMPERATURA. PUEDEN SER UN SIGNO DE ALTERACIONES CIRCULATORIAS O INFECCIÓN.



REVISAR LAS UÑAS. UN COLOR OSCURO Y UN ASPECTO LAMINAR PUEDEN INDICAR INFECCIÓN. **LIMAR, NO CORTAR,** AL MENOS UNA VEZ POR SEMANA, EN HORIZONTAL Y CON LIMA DE CARTÓN. CORTARLAS DEMASIADO, CORTAR LAS ESQUINAS DE LA UÑA O EMPLEAR UN CALZADO INADECUADO PUEDE PROVOCAR QUE CREZCAN HACIA LA PIEL (UÑAS ENCARNADAS) Y FAVORECER UNA INFECCIÓN.



NO UTILIZAR CUCHILLAS, CALLICIDAS NI AGENTES IRRITANTES. NO ABRIR LAS AMPOLLAS NI CORTAR LAS CUTÍCULAS. ACUDIR AL PODÓLOGO SI HAY CALLOS O DUREZAS.



RECOMENDABLE EMPLEAR CREMAS HIDRATANTES, ESPECIALMENTE PARA PIES SECOS Y AGRIETADOS (NUNCA ENTRE LOS DEDOS).



NO CAMINAR DESCALZO, NI EN LA PLAYA NI POR CASA, ESPECIALMENTE POR SUPERFICIES CALIENTES. NO USAR MANTAS ELÉCTRICAS, BOLSAS DE AGUA CALIENTE NI HIELO.



LOS CALCETINES DEBEN CAMBIARSE A DIARIO. NO DEBEN OPRIMIR, TENER COSTURAS, NI SER DE TEJIDOS SINTÉTICOS.



SI LA FORMA DE APOYAR EL PIE NO ES CORRECTA, **USAR PLANTILLAS A MEDIDA.**



EL CALZADO DEBE SER CÓMODO, SIN OPRIMIR LOS DEDOS. UTILIZAR DE MANERA GRADUAL LOS ZAPATOS NUEVOS Y EVITAR LOS TACONES EXCESIVAMENTE ALTOS.



TODA PERSONA CON DIABETES DEBE PRACTICAR EJERCICIO CON FRECUENCIA (SALVO CONTRAINDICACIÓN). **CAMINANDO SE MEJORA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA EN LOS PIES.**



WWW.FUNDACIONDIABETES.ORG
INFO@FUNDACIONDIABETES.ORG

- /GROUPS/FUNDACIONDIABETES
- @FUNDIABETES
- /FUNDIABETES
- /FDIABETES

día mundial de la diabetes
14 noviembre