

# 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 MEREcen 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.



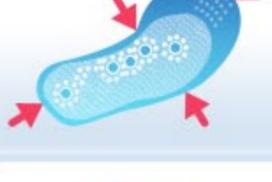
**RECOMENDABLE EMPLEAR CREMAS HIDRATANTES,** ESPECIALMENTE PARA PIES SECOS Y AGRIETADOS (NUNCA ENTRE LOS DEDOS).



**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