

CUIDADO DE LOS PIES EN PERSONAS CON DIABETES

Educación sanitaria para el autocuidado

El autocuidado es la responsabilidad que cada persona tiene para el fomento, conservación y cuidado de su salud.

En esta ficha de salud, te damos la información necesaria para que puedas cuidar de los pies de manera correcta y prevenir complicaciones.

Mejorar o mantener los controles de la glucosa en niveles óptimos.
 Hacer ejercicio físico, caminar cada día.
 Cese el hábito tabáquico.

INSPECCIÓN:

- **Inspeccionar diariamente los pies**, incluida la zona interdigital. Para revisar los pies puede ayudarse de un espejo y una lupa.
- Hacerlo con una **buena luz**.



- **Buscar heridas, grietas, enrojecimientos o manchas, callosidades, flictenas o erosiones.** En caso de lesiones, consulte con su enfermera de Atención Primaria.
- **Pedir ayuda cuando no se pueda hacer la inspección**, sea por limitación del movimiento, por falta de flexibilidad o por déficit visual.

HIGIENE:

- **Lavar diariamente los pies** con agua templada y jabón neutro, sin rascar y no dejar en remojo (máximo 5 minutos).

- **Secar cuidadosamente**, con toques y sin friccionar fuerte, sobre todo, en la zona interdigital.
- **Hidratar los pies** aplicando crema hidratante en el talón y la planta del pie y, con el resto que queda en la mano, pasarlo por la punta de los dedos, pero nunca entre los dedos.
- **No usar talco** ya que deshidrata la piel y puede ocasionar grietas.

UÑAS:

- **Cortar las uñas en línea recta** de manera que sobresalga 1mm por encima del dedo.



- **Hazlo después del baño**, cuando la uña es más flexible, suave y fácil de cortar.
- Les **tijeras tienen que ser de punta roma** y mejor limarlas con lima de cartón.
- En caso de dificultad, ir al podólogo.

CALZADO:

- **No caminar descalzo.**
- **Hacer uso de calcetines de algodón, lana o hilo**, sin costuras ni gomas que aprieten.
- **Evitar utilizar focos de calor directos** por el peligro de producir quemaduras (delante de una posible falta de sensibilidad en personas diabéticas).
- **Comprar los zapatos al final del día**, cuando el pie está más hinchado.
- **El calzado tiene que ser de materiales transpirables** (piel), blando y ancho, que no presione los dedos y din costures por dentro.
- **Revisar el calzado antes de ponérselo**, cada día, por si hay alguna costura, llave o piedra que pueda hacer daño (per si hay pérdida de sensibilidad).
- **Cambiar y alternar el calzado cada dos días máximo**, para evitar las deformidades.
- **No utilizar sandalias** o calzado abierto.

Si necesita más información, consulte a su enfermera familiar y comunitaria.