

# EL CUIDADO DE LOS PIES EN PERSONAS CON DIABETES

## EL CUIDADO DE TUS PIES ESTÁ EN TUS MANOS

CREADO POR

CHELO FDEZ. MARCUELLO

### QUÉ ES LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica por la cual el cuerpo no puede producir insulina o no puede usar la insulina que produce de manera efectiva, lo que ocasiona graves alteraciones en el metabolismo de los alimentos.

El azúcar no puede entrar a las células, por lo que los niveles de azúcar en sangre permanecen elevados, lo que se conoce como

#### HIPERGLUCEMIA

produciéndose una alteración de la sensibilidad de los pies y pasando desapercibido cualquier golpe provocando una lesión.



### PORQUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR MIS PIES

Lesiones leves en los pies de personas diabéticas pueden producir complicaciones severas, infecciones o retraso en la cicatrización, y están relacionadas con alteraciones vasculares y neurológicas propias de la enfermedad. Esta complicación es PIE DIABÉTICO y es prevenible.

Frecuentemente esas lesiones transcurren sin dolor y por ello se agravan antes de que el paciente se de cuenta y pida ayuda.



### CÓMO CUIDO MI DIABETES

#### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Rica en verduras, frutas, cereales integrales, lácteos desnatados, pescados, semillas, y frutos secos. Disminuir el consumo de sal.

#### ACTIVIDAD FÍSICA

Ayuda a mantener el peso corporal óptimo, mejora el control de glucemia y mejora el estado de ánimo: 60 minutos 3 veces por semana, ó 30 minutos 5 veces por semana.

#### MEDICACIÓN

Según el tipo de diabetes se puede tratar con antidiabéticos orales o insulina. Vigilar mis pies todos los días.

#### EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA

Estar bien informado y entrenado en conocimientos y habilidades para el manejo de la diabetes es fundamental para decidir por la salud.

Estará siempre acompañado en este proceso.



## CÓMO PREVENIR LAS LESIONES

EL CUIDADO DE TUS PIES ESTÁ EN TUS MANOS



Lávalos a diario con agua tibia y jabón neutro no más de cinco minutos. Sécalos minuciosamente con toalla suave sin olvidar entre los dedos y utiliza un producto hidratante con urea o glicerina.

*Nunca los frotes. No permitas que estén sucios.*



Inspecciona tus pies a diario en busca de callosidades, grietas, rozaduras, cortes, hematomas, piel cuarteada o cualquier otro daño.

*No utilices braseros ni mantas eléctricas para secar los pies.*



Acude con frecuencia al podólogo y evita manipular tus pies quitando callos y durezas.

Usa medias limpias y acolchadas que sean de algodón y que se ajusten a tus pies. Cámbialas una vez al día.

*Nunca camines descalzo.*



Inspecciona el interior del calzado antes de ponerlo.

*Compra el calzado a partir de las 4 de la tarde cuando el pie está más hinchado.*



Corta las uñas de forma recta y límalas suavemente.

*Nunca las cortes de forma circular.*



### El Calzado

- Material resistente que mantenga la forma de la horma.
- Contrafuerte reforzado, evita deformación del tobillo.
- Suela gruesa, antideslizante y tacón cuña no más de 2.5 cm.
- Zapato cerrado que proteja el pie.
- Punta redondeada que no estreche los dedos.
- Material flexible que permita transpiración.



Controla tu diabetes, lleva una dieta sana y realiza ejercicio regularmente.



No fumes.



No utilices apósitos adhesivos que se adhieran a la piel.