

Prevención del pie diabético

El pie diabético es una de las principales complicaciones de la diabetes y es causa frecuente de amputación de partes inferiores como: dedos de los pies, piernas y pies.

- Del 15 al 25% de los pacientes podrá desarrollar problemas de pie diabético a lo largo de su vida.
- La diabetes puede producir alteraciones en la circulación, disminución en la sensibilidad y mayor riesgo de desarrollar heridas de lenta y difícil curación. Esto puede generar infecciones que predisponen el desarrollo de pie diabético.
- Todos los pacientes con diabetes tienen un pie en riesgo, sin embargo, cuando aparece una lesión, infección o gangrena, se considera pie diabético.

Esto se puede prevenir con las siguientes recomendaciones:



Conozca y aprenda todo sobre su condición, las complicaciones y cómo prevenirlas.



Una diabetes bien controlada es el factor principal para evitar el pie diabético:

alimentación adecuada, práctica de ejercicio, administración de medicamentos y exámenes en metas establecidas por el médico.



Ante cualquier problema o cambio importante en los pies, consulte con el personal especializado.



¿Cómo cuidar los pies y prevenir el pie diabético?

- Examine sus pies todos los días: **por encima y debajo**.
- Corte las uñas de manera horizontal y no muy al borde.
- **Evite utilizar callicidas**, permita que el personal de salud se encargue de deshacerlos.
- Tenga especial precaución con la aparición de hongos en las uñas y entre los dedos.
- Asegúrese de que un profesional de la salud le examine los pies regularmente (**mínimo anualmente**).

Sí debes hacer

- Lavarlos a diario con agua tibia y jabón suave.
- Secarlos con toalla suave sin olvidar secar entre los dedos.
- Cortar las uñas en forma recta. Preferiblemente use lima.
- Manténgalos hidratados con crema o aceite pero no entre los dedos.
- Use zapatos suaves, cómodos y a la medida.
- Antes de usar los zapatos, revise que internamente no tenga objetos que puedan lastimarlo.
- Cubrir los pies con calcetines o medias, evitando que queden apretados.
- Las durezas y callosidades deben ser tratadas por un experto.

No debes hacer

- Llevar los pies sucios.
- Asearlos con agua muy caliente o muy fría.
- Cortar las uñas en forma redonda, hacerlo teniendo mala visión o con objetos cortopunzantes.
- Si va a utilizar talco, no lo aplique directamente sobre los pies, sino en los zapatos. Caminar descalzo.
- Dejar humedad entre los dedos.
- Frotar los pies al secarlos.
- Usar calzado plano o tacón muy alto.
- Utilizar esparadrapo o adhesivos que impidan la transpiración.
- Calentarlos con bolsas de agua caliente o almohadillas eléctricas.



¿Qué zapatos usar?

- 01** Punta ancha, alta y redondeada que permita la movilidad de los pies.
- 02** Tacón ancho, con altura entre 2 y 4 cms, no se recomienda zapatos totalmente planos.
- 03** Cómodo al pisar.
- 04** La suela y las plantillas deben ser rígidas, evitando que el pie pueda torcerse.
- 05** El ajuste del calzado, debe ser mediante cordones, hebillas, y velcros.
- 06** Libres de costuras o pliegues.
- 07** Asegúrese de que pueda incluir una plantilla ortopédica.
- 08** No se deben formar arrugas y aristas en el interior del zapato.
- 09** La lengüeta debe cumplir la función de almohadillado.
- 10** La parte trasera debe ser rígida para impedir la desviación del talón.

Signos de alarma

Si presenta estos signos de alarma, consulte.



 **Enrojecimiento**

 **Dolor**

 **Ampollas**

 **Úlcera**

 **Callos**

 **Hinchazón**



**Para comentarios y sugerencias
contacte al Servicio de Integración
y Atención al Usuario - SIAU
Ext. 4190 - 4191 - 4192
siau@fvl.org.co**



Síguenos en:



Av. Simón Bolívar Cra 98 # 18-49 PBX (57)(2) 331 90 90 EXT. 7401 - 7405