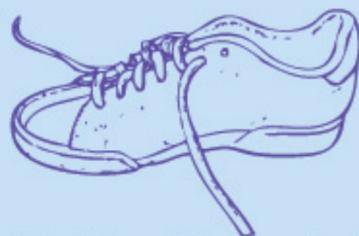


## USO DE LAS PRENDAS Y EL CALZADO

- ✓ Usar medias y calcetines que permitan la movilidad de los dedos. El material tiene que ser de algodón, lana o hilo. Evitar los tejidos sintéticos. No usar medias con elásticos apretados, ni remendados ni con costuras.
- ✓ Las medias además de ser de algodón deben ser en lo posible de color blanco dado que toda lesión que sangre será fácilmente visualizada, ya que el dolor puede no ser lo que alerta.
- ✓ Cambiar las medias diariamente.
- ✓ El calzado es un aspecto importantísimo. Tiene que ser bien adaptado al pie, por lo tanto de puntera redondeada que permita los movimientos de los dedos y preferentemente con cordones así podremos regular el ancho adecuado. Deben ajustar bien sin apretar.



- ✓ En la medida de lo posible usar calzados que cubran todo el pie, cuando se realizan actividades, para protegerlo de posibles golpes y heridas.
- ✓ Se recomienda comprar zapatos nuevos por la tarde puesto que a esa hora el estasis sanguíneo y linfático puede aumentar el tamaño del pie y el zapato que se compre a esa hora no molestará ni generará roces innecesarios.
- ✓ Los soportes plantares son de gran ayuda para distribuir el normal apoyo del pie, que especialmente en personas obesas, o con deformidades en el pie, se encuentra alterado.



- ✓ Inspeccionar con frecuencia el interior del calzado en busca de posibles objetos extraños, partes de clavos, pedazos de cueros o plantillas, que podrían producir lesiones.
- ✓ Estar muy atentos si se empieza a usar un calzado nuevo ya que hay riesgo de lesión para el pie. Al principio, no usarlo más de una hora seguida para dar tiempo a que el pie se acomode. Luego se va prolongando el tiempo de uso.

Los pies son una parte fundamental de nuestro cuerpo, y aunque nos sostienen muchas horas y nos conducen a donde quiera que vamos, pocas veces nos detenemos a cuidarlos en medio de la rutina diaria. Es recomendable realizar ejercicios de percepción y masajes en piernas y pies regularmente.



*"El pie del niño aún no sabe que es pie, y quiere ser mariposa o manzana. Pero luego los vidrios y las piedras, las calles, las escaleras y los caminos de la tierra dura van enseñando al pie que no puede volar, que no puede ser fruto redondo en una rama ..."*

*Fragmento de "Al pie desde su niño" de Pablo Neruda  
Autocuidados del pie Diabético*



**Acercate a los Centros de Salud de SUTEBA o a tu médico de cabecera, realizá una consulta y controlá tu salud.**

*¡Te estamos esperando!  
Secretaría de Salud*

para más información ingresá a nuestro sitio web o seguinos en Twitter:

 @prensaSUTEBA

CTERA   **ETA**  
de los trabajadores

**Suteba**   
www.suteba.org.ar

CUIDADO DE LOS PIES EN EL  
PACIENTE DIABÉTICO

# DIABETES

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CUIDADO DE LOS PIES EN EL PACIENTE DIABÉTICO?

Lesiones leves en los pies de personas diabéticas pueden producir complicaciones severas, infecciones o lesiones de tórpida evolución y difícil tratamiento que están relacionadas con alteraciones vasculares y neurológicas propias de la enfermedad que se potencian con dificultades ortopédicas e infecciosas. Esta complicación se conoce como pie diabético, y es prevenible. Es frecuente que esas lesiones trascurren sin dolor, y por eso suelen agravarse antes que el paciente pida ayuda especializada.



**Suteba**   
Siempre con vos

## ¿CÓMO DEBEN CUIDARSE LOS PIES EN EL PACIENTE DIABÉTICO?

Es muy importante mantener un buen control de los niveles de glucosa en sangre y evitar los factores que pueden aumentar el riesgo de lesiones vasculares y nerviosas mediante:

✓ Control de la glucemia.

✓ Alimentación saludable y adecuada que limite las oscilaciones extremas de la glucemia.

✓ Ejercicio físico que facilita el mantenimiento del peso adecuado, el metabolismo de la glucosa y la correcta circulación sanguínea en los pies.

✓ Control de la tensión arterial.

✓ Evitar el tabaco porque produce vasoconstricción (llega menos sangre a los pies).

La correcta higiene de los pies y la elección adecuada del calzado es la estrategia básica para evitar la aparición de rozaduras, heridas, quemaduras y lesiones.

**SE DEBE ACUDIR AL MÉDICO EN CASO DE QUE APAREZCAN LESIONES, CAMBIOS DE COLOR, DOLOR O HINCHAZÓN EN LOS PIES.**



## RECOMENDACIONES PAR EL CUIDADO DE LOS PIES



- **Inspeccionar regularmente los pies** identificando ampollas, grietas, lastimaduras, callos. Cualquier lesión en la piel constituye una potencial infección y debe ser tratada con sumo cuidado. La observación debe ser completa (incluyendo la planta del pie) con buena luz y si es necesario la ayuda de un espejo o de otra persona. Tener en cuenta la disminución de la vista en personas mayores o producto de la misma enfermedad.

En caso de lesión, se debe limpiar suavemente con jabón neutro y agua tibia.

Aplicar desinfectante suave y cubrir con apósito estéril, aireado e hipoalergénico. No usar iodo. Si la lesión se inflama en sus bordes consultar al médico.

- **Lavar los pies diariamente usando jabón neutro y agua tibia, comprobar la temperatura previamente con la mano.** El lavado no debe superar los 10 minutos para evitar dañar la piel (se macera la piel y se pierde capa cornea protectora). Si no se llega bien a los pies se puede usar cepillo blando de mango largo.
- **Secar muy cuidadosamente** con toalla, particularmente entre los dedos y entre estos y la planta del pie. Luego aplicar crema hidratante para mantener la piel elástica e hidratada si fuera seca. Si la piel es muy húmeda se recomienda el uso de talco.
- **Evitar salir a caminar paseos largos inmediatamente luego del lavado** y colocación de crema para evitar lesiones por roce.
- **Cortar las uñas en forma recta**, sin cortar los bordes, que serán limados. Las uñas no deben ser más cortas que el borde del dedo. La habitación debe estar bien iluminada.
- **No cortar por cuenta propia callos ni verrugas** porque se podrían producir infecciones. No usar sustancias como alcohol o callicidas. Consultar al podólogo en estos casos.

- **Las personas con disminución de la agudeza visual**, dificultades en la movilidad, manos temblorosas, **deben pedir a otras personas** que les corten las uñas para evitar lastimarse.
- Cuando se visita el **podólogo es importante que sea confiable** y que cumpla con normas de asepsia en el material y el instrumental que utiliza.
- **No aplicar calor directo en los pies** con bolsas de agua caliente, braseros, almohadillas eléctricas, estufas ya que hay riesgos de quemaduras por la falta de sensibilidad y la fragilidad de la piel. Ante el frío usar medias limpias a la noche, hacer masajes en piernas y pies, realizar movimientos con los pies.
- **Evitar la humedad** en los pies y el uso de zapatos y medias que provoquen transpiración.
- **Luego de realizar cualquier actividad deportiva**, inclusive caminatas, **controlar el estado de los pies**, si hay zonas lastimadas o inflamadas.
- **Consultar rápidamente al traumatólogo ante la presencia de "juanetes"**, dedos encimados o torcidos, esguinces, fracturas, artrosis, callos plantares, etc.
- **En reposo es útil mantener el pie al aire** para secarlo y fortalecerlo con el viento y el sol.
- **¡¡No caminar descalzo!!**
- **Observar la temperatura y el color de la piel** (si hay zonas más coloradas, azuladas, blancas). También si hay cambios en la cantidad de pelo de la pierna o del pie.

