

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Los pacientes con mala vista, problemas para realizar movimientos, manos temblorosas, deben pedir a otras personas que les corten las uñas. Sino se pueden lastimar
- Dejar de fumar ya que el tabaco produce vasoconstricción (llega menos sangre a los pies)
- 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

AL PIE DESDE SU NIÑO

*“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 una poesía de Pablo Neruda

ACERCATE A NUESTRAS SECCIONALES
o CENTROS DE SALUD PARA RECIBIR
ASESORAMIENTO, ATENCIÓN O CONSULTÁ CON
TU MÉDICO DE CABECERA.

Cuidados del pie diabético



Día Mundial de la Diabetes
14 de Noviembre

Material de promoción de la salud para Docentes y la comunidad.

Secretaría de Salud – www.suteba.org.ar

CTERA

Suteba

CTA

LA REVISIÓN PERIÓDICA DE LOS PIES ES FUNDAMENTAL, TANTO PARA AQUELLOS QUE SUFREN ENFERMEDADES QUE LOS AFECTAN DIRECTAMENTE, COMO LA DIABETES, COMO PARA TODOS LOS DEMÁS. REPRESENTAN LA ZONA MÁS ALEJADA DE NUESTRA VISTA, POR LO TANTO, A VECES SON DESCUIDADOS. PUNTUALMENTE, EN EL CASO DE LOS PACIENTES DIABÉTICOS, HAY QUE EXTREMAR LOS CUIDADOS DE LOS PIES YA QUE PEQUEÑAS LESIONES, QUE GENERALMENTE NO PRODUCEN DOLOR, PUEDEN TERMINAR EN GRAVES COMPLICACIONES.

POR ESTE MOTIVO, ES IMPORTANTE:

- Inspeccionar regularmente los pies para observar la presencia de 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. 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. Secar muy cuidadosamente con toalla, particularmente entre los dedos y entre éstos y la planta del pie. Luego aplicar crema hidratante para mantener la piel elástica e hidratada si es ésta 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. No cortar callos ni verrugas porque se podrían producir infecciones. No usar sustancias como alcohol o callicidas.

- 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 después 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.

Y al podólogo por verrugas, callos por roce, lesiones, etc.

DIRIGIDOS A LAS PRENDAS:

- 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. 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. En la medida de lo posible que cubran todo el pie para protegerlo de posibles golpes y heridas. No caminar descalzo!!

- Inspeccionar con frecuencia el interior del calzado en busca de posibles objetos extraños que podrían estar produciendo 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.