

LA DIABETES Y EL CUIDADO DE LOS PIES

HOJA DE INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE Y SU FAMILIA

¿Qué significa “cuidado de los pies”?

El “cuidado de los pies” incluye una revisión diaria y atención de los pies, así como también exámenes regulares de ellos realizados por su médico para reducir el riesgo de infección y amputación.

¿Por qué es tan importante el cuidado de los pies?

La diabetes aumenta la posibilidad de que tenga cambios en la circulación y en la sensibilidad de sus pies. Una disminución de la sensibilidad o pérdida de la sensación de dolor, puede tener como consecuencia que no note ni trate un corte o raspón, y que pueda establecer una etapa para una mala cicatrización de la herida. Estos cambios en conjunto pueden provocar una infección grave que produce un riesgo de amputación del pie.

¿Qué debo hacer para cuidar mis pies?

Todos los días se debe cuidar los pies y debe:

- Revisar sus pies: Arriba, abajo, por los lados y entre los dedos. Use un espejo irrompible si fuera necesario para ver la planta de sus pies. Asegúrese de no tener cortes, raspones o grietas en la piel donde puede comenzar una infección.
- Sentir la temperatura de sus pies: El enfriamiento inusual puede ser señal de cambios en la circulación y el calor puede indicar una infección.
- Revisar el color de los pies: El color blanco de los pies puede significar una circulación deficiente y el color rojo puede indicar una infección.
- Mantener sus pies limpios: Láveselos todos los días con agua tibia y jabón. Seque completamente sus pies, principalmente entre los dedos.
- Aplicar una loción en los pies para evitar que se resequen y se agrieten: Debe cubrir todo el pie, **excepto** entre los dedos.

¿Qué debo hacer para cuidar mis pies (continuación)?

Los hábitos de cuidado de los pies adicionales para practicar incluyen:

- Nunca camine descalzo, incluso en la casa.
- Revise la temperatura del agua de la tina con el codo antes de meterse en ella.
- Si siente frío en la noche, póngase calcetines. Nunca use una botella de agua caliente o almohadilla térmica puesto que se puede quemar los pies sin darse cuenta.
- Use calcetines y zapatos que se ajusten bien. Los calcetines no deben estar apretados en el tobillo ni en la pantorrilla.
- Los zapatos se deben ajustar bien. Pida que le midan los pies cada vez que compra zapatos.
- Sacuda todos los días sus zapatos antes de colocárselos. Asegúrese de que no haya objetos extraños, pedazos de uña o revestimientos rasgados que podrían irritar o hacer daño.
- Corte las uñas en línea recta. Si tiene dificultad para ello, pida ayuda a un podiatra.
- No use productos químicos para remover callos. El ácido que se encuentra en ellos puede quemar la piel saludable y producir una infección.
- NO FUME.

¿Qué hará mi médico para ayudar a cuidar mis pies?

En cada visita al médico, asegúrese de sacarse los zapatos y los calcetines para que le puedan examinar sus pies. Su médico los revisará y le tomará el pulso en los pies y en los tobillos. Al menos una vez al año, evaluará los cambios de los nervios usando un diapason y un monofilamento (un delgado filamento de metal o plástico que se presiona suavemente en la planta de los pies). Es muy importante que le diga a su médico si ha notado cualquier cambio en sus pies desde la última visita.

¿Qué debo hacer si tengo un corte o raspón en mi pie?

Lávese el corte o el raspón para limpiar el área. Es posible que su médico desee usar un ungüento antibiótico en el corte. Coloque una curita o venda para proteger el área. Tenga una estrategia con su médico sobre cómo informar de una posible lesión. Es posible que su médico desee examinarla o puede decirle que continúe tratándola en casa, y que llame nuevamente para saber cómo está cicatrizando.

Para obtener más Hojas de Información Educativa para Pacientes, visite el sitio Web de Greenwich Hospital en www.greenhosp.org. Haga clic en Patients & Visitors (Pacientes y visitas), y luego en Educativa para Pacientes.