

## CALZADO

- El zapato ideal debe proteger sin comprimir el pie.
- Hay zapatos especiales para diabéticos.
- Para caminar puede usar calzado deportivo.
- Un zapato corto o muy apretado es peligroso; pero también lo es el holgado, puede provocar rozaduras (lesiones por fricción).
- La punta debe ser lo suficientemente amplia para permitir el movimiento de los dedos.
- No debe tener hebillas, costuras ni refuerzos en contacto con la piel.
- Cambiar con frecuencia de calzado es un hábito muy saludable y aumenta la duración del mismo.
- La suela puede ser flexible, pero con la suficiente firmeza para proteger la planta del pie al andar sobre piedras.
- Es preferible la plataforma en la suela o usar doble suela, a un calzado de suela fina.
- En su interior, el Podólogo puede incluir plantillas termoaislantes, acolchadas u ortopédicas que eviten la aparición de úlceras plantares.
- Evite la humedad. Un calzado mojado o un calcetín húmedo deben cambiarse inmediatamente.
- Si el calzado es nuevo, usarlo gradualmente, comenzando por intervalos cortos de tiempo, que irán aumentándose día a día.

## DIABÉTICOS ENCAMADOS

- Utilice mantas poco pesadas (puede usar arcos para evitar el peso de éstas en los pies)
- Si tiene los pies fríos, utilice calcetines holgados de algodón para dormir.
- Cambie con frecuencia las zonas de apoyo de los pies.  
La presión mantenida origina ULCERAS por falta de riego sanguíneo. Son frecuentes en talones, tobillos, juanetes y dedos deformados.

## EXAMEN DIARIO DE LA PIEL

- Se debe tener buena vista; si no delegue en otra persona.
- Se puede utilizar un espejo sobre el suelo, para ver bien la planta del pie.
- Busque enrojecimientos, ampollas, grietas, erosiones o zonas dolorosas.

## EXAMEN DIARIO DEL CALZADO

- Se pasará la mano cuidadosamente por todo el interior del calzado.
- Busque la presencia de cuerpos extraños (piedras,...), grietas, arrugas, costuras; también la aparición de la punta de un clavo en la suela.

Centro de Salud  
Arturo Eyries



# CUIDADOS DE LOS PIES EN LAS PERSONAS CON DIABETES MELITUS

La prevención es fundamental  
para evitar los problemas.

***Siga estos consejos para  
caminar por la vida con buen pie***



eyrieSalud



## **CUIDADOCUIDADOS PREVENTIVOS EN EL PIE DEL DIABÉTICO**

Desde el momento que nos comunican la aparición de diabetes, deberíamos ser informados sobre la importancia de las complicaciones en los pies.

Las lesiones en los pies del diabético aparecen en diabetes de larga evolución y sus consecuencias más graves son las amputaciones.

Estas recomendaciones deben conocerlas no solo los diabéticos, sino también sus familiares, pues frecuentemente son ellos los que se ven obligados a cuidar de éstos.

Póngase en contacto con su enfermero y su médico de Atención Primaria. Siga sus consejos, visitándolos regularmente.

Advierta siempre de su enfermedad a médicos, enfermeras, podólogos...

Localice la Asociación de Diabéticos más próxima, donde le ofrecerán más información sobre cursos, conferencias, etc...

## **RECOMENDACIONES GENERALES**

- Caminar diariamente a buen paso durante media o una hora le estimulará la circulación sanguínea y le hará sentirse mejor.
- No permanezca mucho tiempo de pie parado; puede cambiar el peso de una pierna a otra, o bien ponerse de puntillas alternativamente.
- No cruce las piernas durante largos periodos de tiempo.
- Utilice sillas acolchadas o use almohadones para evitar la interrupción de su circulación.
- NO FUME; la nicotina del tabaco perjudica la circulación en piernas y pies
- No ande NUNCA DESCALZO, evite golpes y rozaduras.

- No escuche los consejos de amigos, vecinos o familiares, acerca del cuidado de sus pies.
- Visite con frecuencia al Podólogo: es el especialista del pie.

## **CUIDADOS DE LA PIEL**

- LAVADO DIARIO con agua tibia. El agua caliente puede quemar los pies sin darse cuenta. Pruebe la temperatura con el codo o deje que lo haga otra persona.
- Use un jabón suave.
- No ponga los pies en remojo (máximo cinco minutos).
- SECAR BIEN con una toalla suave, sin frotar, a pequeños toques, insistiendo en los espacios entre los dedos. Nunca use secador
- Aplique después crema hidratante por todo el pie, salvo en los espacios entre los dedos.
- No arranque pellejos ni padrastrós. Trate cualquier herida por pequeña que sea, evitando el uso de esparadrapo o tiritas.
- Ante cualquier herida dudosa o sospecha de infección, acuda a su enfermero/a.

## **CALLOS Y DUREZAS**

- Sólo deben ser tratados por profesionales PODÓLOGOS, nunca en gabinetes de belleza ni por aficionados.
- No use lijas, cuchillas ni callicidas (parches o líquidos).
- El Podólogo puede confeccionarle prótesis de SILICONA para proteger sus dedos del calzado o PLANTILLAS que equilibran las presiones que originan sus durezas.
- También dispone de las técnicas quirúrgicas más avanzadas y seguras como tratamiento para reducir las deformidades en los pies de los Diabéticos.

## **UÑAS**

- Si no tiene buena vista, debe cortarlas otra persona.
- Se cortarán siempre RECTAS, sin entrar por los bordes laterales de la uña; frecuentemente, pero no demasiado cortas.
- No escarbe el hueco entre uña y carne.
- Se puede usar lima de cartón en lugar de tijeras (para evitar cortes).
- No comparta su uso con otras personas (peligro de infecciones).
- Las uñas clavadas en la carne y las engrosadas, serán tratadas únicamente por el Podólogo o personal sanitario.

## **CALOR**

El diabético tiende a tener los pies fríos:

- Evite las temperaturas extremas (ni mucho frío ni mucho calor).
- Abríguese (manta, calcetines, un buen calzado).
- Aléjese del fuego, braseros y estufas.
- No use objetos calientes (bolsas de agua, almohadillas eléctricas). Si las usa, retírelas de la cama antes de entrar en ella.

## **CALCETINES Y MEDIAS**

- Cámbielos todos los días
- Que no aprieten, pero que tampoco hagan arrugas.
- Deben permitir mover bien los dedos.
- Que no tengan costuras (ni zurcidos), ni elásticos que compriman

