

## Revista Electrónica de Salud y Mujer – Febrero 2005

### Cuidado del pie diabético



La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición ha diseñado una guía muy práctica para los pacientes diabéticos que pretende dar unas reglas básicas para el cuidado de los pies, de manera que se prevenga la aparición de complicaciones en un futuro. Se resumen en los siguientes pasos:

#### ¿Qué cuidado diario debemos tener en cuenta?

- Mantener los pies limpios: lavarlos bien durante el baño o la ducha con agua tibia y jabón con una toalla de tejido suave.
- Mantener los pies secos: secarlos con una toalla suave, insistiendo entre los dedos.
- Mantenerlos suaves: aplicándose crema en los pies, pero no entre los dedos, poniéndose polvos de talco (recomendados por el médico) entre los dedos para mantenerlos secos y limpios
- Manteniendo los pies protegidos: usando siempre calcetines y zapatos resistentes y que aíslen bien del frío
- Observar los pies para prevenir la aparición de problemas: después de la ducha observarlos detenidamente en un sitio que disponga de mucha luz.
- Comprobar que no hay alteraciones de temperatura, los pies deben estar calientes pero sin manchas de calor. Sin alteraciones en el tamaño, sin hinchazones o sensibilidad cuando se presiona con las manos,
- Buscar alteraciones en la piel: ampollas, cortes, hinchazón, fisuras entre los dedos, alteraciones en el color (manchas rojizas o azuladas)
- Limar las uñas de los pies justo en la extremidad de los dedos, después del baño o ducha.
- Mantenga los pies calientes, poniéndose calcetines para dormir.

#### ¿Qué problemas puede provocar la diabetes en los pies?

- Algunas personas pierden la sensibilidad por lo que cuando se golpean o se lastiman pueden no percatarse de ello

- En caso de una infección severa pueden surgir complicaciones que lleven a perder parte del pie, el pie o incluso la pierna.

#### Recomendaciones importantes

- Seguir los consejos e indicaciones del médico
- Comprar zapatos de calidad, de piel, con la puntera alta y ancha.

#### Sugerencias para proteger los pies

- Es recomendable comprar los zapatos al finalizar el día, cuando están hinchados y llevar unos calcetines gruesos puestos para comprar unos zapatos que no aprieten excesivamente el pie.
- Antes de vestirse asegurarse que dentro del calzado no hay ningún objeto
- Asegurarse que los calcetines ajustan correctamente y que no producen dobleces, arrugas o agujeros
- Usar siempre zapatos y calcetines
- Es necesario cambiarlos al menos una vez al día
- Dar paseos de hora en hora, para luego reposar con los pies en el suelo, nunca en alto o cruzando las piernas.

#### Peligros que deben evitarse

- Objetos calientes: como bolsas de agua caliente, almohadas térmicas, la arena caliente, etc. Evitarlo es sencillo, andando siempre calzado.
- Objetos duros: como cortauñas, limas de uñas, piedras, esquinas, escalones, patas de muebles, etc
- Prendas ajustadas: como medias, calcetines apretados, zapatos estrechos, con tacón o incluso demasiado holgados.
- Los parches para eliminar callosidades, las tiritas o los baños continuados con agua caliente pueden provocar zonas de mucha humedad en los pies.

Más información: Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición  
<http://www.seenweb.org>