

AUTOUIDADOS DEL PIE DIABÉTICO

Inspeccionar diariamente los pies

- Observar la posible presencia de ampollas
- Puede ayudarse de un espejo cuando encuentran dificultad para, observarse la planta del pie.
- Si hay desgarro de la piel se debe limpiar suavemente la región con jabón y agua tibia.
- Si la región llega a inflamarse consultar al médico.

Mantener los pies limpios, secos y suaves.

- Lavar diariamente los pies usando un jabón suave y neutro, el agua debe ser tibia comprobar la temperatura con la mano, ya que esta es más sensible.
- El baño no debe superar los 10 minutos para evitar dañar la piel.
- Si hay dificultad en llegar a los pies use un cepillo blando de mango largo, no cepillo de cerdas fuertes.
- Secar meticulosamente con una toalla, en particular entre los dedos, (dedos y uñas).
- Aplicar una crema hidratante(para la hidratación de la piel).

Procurar evitar cualquier lesión en los pies

- Evitar la humedad en los pies y el uso de calcetines húmedos, especialmente en invierno.
- Cortar las uñas en forma recta, sin cortar los picos, ó mejor limarlas para evitar la aparición de hongos.
- No cortar los callos y durezas (acudir a un especialista **Podólogo(a)**).
- No utilizar agentes químicos como los callicidas ya que pueden producir quemaduras en la piel.

“Usted será atendido por su Podóloga”

Jeanett Villanueva Vargas

Previa cita: 5742377 / 92061949

Evitar las temperaturas extremas en todo momento

- Mantener caliente los pies con calcetines de lana y/o algodón.
- En invierno cuando se quedan los pies fríos o se viene de un lugar frío como puede ser la calle, no se deben poner los pies y piernas excesivamente cerca de estufas, braseros, etc., Se debe aplicar masajes y pasear para elevar poco a poco la temperatura.

Ejercicios físicos

Las personas adultas deben caminar diariamente y pueden realizar los siguientes ejercicios:

- Girar los pies por los tobillos. Unas 10 veces.
- Mover hacia atrás y hacia adelante el pie por el tobillo unas 10 veces.
- Moverse los dedos de los pies con las manos.
- Darse masajes suaves en las piernas y pies para facilitar la circulación.

Las prendas que sirven para proteger al pie

Medias y calcetines

Hay que procurar que las medias y calcetines sean anchos para permitir movilidad de los dedos, por lo que además no debe repagarse y ajustarse de la puntera.

El calzado

Usar un calzado bien adaptado es vital para el pie, por lo que este debe ser preferiblemente de puntera redondeada que permita los movimientos de los dedos y con cordones que den una buena adaptación en anchura al dorso del pie. Así, se puede prevenir la aparición de callos, no se deben usar zapatos con los dedos o con el talón al descubierto para evitar en lo posible, los roces, golpes.