

Empoderamiento  
de la mente.  
Fortalecimiento  
del cuerpo.  
Inspiración de  
la creatividad.

### DIRECTRICES PARA EL CUIDADO DE LOS PIES DE LOS DIABÉTICOS

La mayoría de los problemas del pie diabético surgen de una combinación de varias circunstancias, pero hay dos factores que son los más comunes: La enfermedad vascular periférica y la neuropatía periférica. Una mala circulación causa la hipo sensibilidad (sensación reducida). La neuropatía puede resultar en articulaciones de Charcot (descomposición de la estructura del pie), múltiples fracturas y deformidades. Debido a estas complicaciones, el cuidado adecuado de los pies y el uso adecuado de calzado adquiere una nueva importancia para la persona que sufre de diabetes.

- No fume. Fumar afecta negativamente la circulación de la sangre.
- Inspeccione sus pies diariamente en búsqueda de ampollas, cortadas y raspaduras. Un espejo puede ayudar a ver la parte inferior de los pies. Siempre verifique entre los dedos del pie.
- Lave sus pies diariamente. Séquelos cuidadosamente, especialmente entre los dedos.
- Evite temperaturas extremas. Siempre pruebe la temperatura del baño con su codo antes de ingresar al agua.
- Si siente los pies fríos por la noche, use calcetines. No aplique botellas de agua caliente ni cojines calientes. No remoje los pies en agua caliente.
- Nunca camine descalzo.
- No use agentes químicos para extraer los callos de los pies. No corte los callos, permita que el proveedor de cuidados de salud lo haga.
- Inspeccione la parte interior de los zapatos todos los días buscando objetos extraños, revestimientos rotos, áreas rugosas y cualquier elemento puntiagudo.
- Use medias o calcetines que se ajusten adecuadamente. No use medias y calcetines remendados. Evite las medias con costuras. Cámbiese las medias o calcetines todos los días.
- No use zapatos sin medias y no use sandalias que tengan una tira entre los dedos.
- Corte las uñas de manera recta.
- Evite cruzar sus piernas ya que esto puede causar presión en los nervios y los vasos sanguíneos.
- En temporada fría, tome precauciones especiales. Use medias de lana y calzados protectores.
- Notifique al proveedor del cuidado de la salud inmediatamente si desarrolla alguna ampolla o llaga en su pie.
- Consulte a su médico con regularidad y asegúrese que examinen sus pies en cada visita.

