

¿Por qué la persona que tiene diabetes deben preocuparse por sus pies?

Parte del problema es que la pérdida de sensibilidad en los pies hace más difícil que la persona sepa que tiene una ampolla o llaga. Si no se tratan a tiempo, éstas pueden empeorar y convertirse en úlceras: llagas profundas y graves. Si estas úlceras se infectan, es necesario que vaya al hospital para tratarle la misma, si la úlcera es grave y no sana, existe alta probabilidad de amputación.



¡No permita que sus pies lleguen a estos!

¿Cómo prevenir los problemas en los pies?

- ✓ Lave los pies con agua tibia y jabón humectante todos los días.
- ✓ Seque bien los pies, especialmente entre los dedos. Use una toalla suave y séquelos con palmaditas delicadas.
- ✓ Suavice la piel de los pies con una loción a base de agua. En particular en los talones. Si la piel está agrietada, consulte a su médico.
- ✓ No se haga tratamientos en cayos, en áreas donde la piel está endurecida o en juanetes sin antes consultar al médico.
- ✓ Corte las uñas de los pies en forma recta para evitar que se le entierren. Límesse los bordes de las uñas con mucho cuidado.
- ✓ Eleve los pies cuando esté sentado.
- ✓ No camine descalzo.

Referencias:

www.familydoctor.org

Guía para el cuidado del pie diabético

Manatí Medical Center
Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas
Manatí, Puerto Rico 00674

Programa Educación a
Paciente y Familia
agosto 2015



Cuidado de los pies en personas con diabetes



Cuidado de los pies

La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza como debería ser.

Cuando la persona tiene diabetes, el azúcar se acumula en la sangre en vez de ir a las células del cuerpo. Demasiada azúcar en la sangre puede causar problemas serios de salud como: enfermedades del corazón, daños en la visión, riñones y nervios.

¿Cómo afecta el cuerpo la diabetes?

Con el tiempo, los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y los nervios del cuerpo. Cuando la persona tiene daño en los nervios empieza a sentir sensación de ardor o pérdida de sensibilidad de una parte del cuerpo, lo cual se le conoce como **neuropatía diabética**.

Para controlar la diabetes, es importante:

- ✓ Comer saludable
- ✓ Monitorearse a diario
- ✓ Realice algún tipo de actividad física (según orden del médico)
- ✓ Utilice su medicamentos
- ✓ Visite a su médico primario
- ✓ Revise y cuide sus pies todos los días.

Rutina del cuidado diario



1. Lávese los pies todos los días con agua tibia y jabón.



2. Séquelos bien, especialmente entre los dedos.



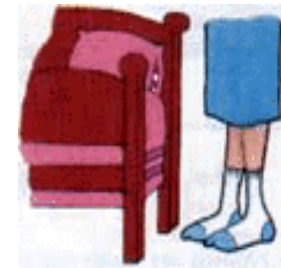
3. Mantenga los pies humectados con una loción. No aplique entre los dedos.



4. Revise los pies en busca de ampollas, cortadura, enrojecimiento o hinchazón.



5. Lime las uñas suavemente.



6. Utilice medias cómodas.



7. Utilice zapato cerrado y cómodos.



**¡Manténgase alerta!
Proteja sus pies.**