

10 CONSEJOS PARA CUIDAR TUS PIES

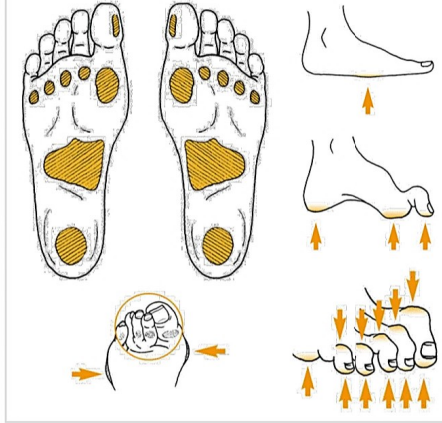
- 1 Examina tus pies a diario con la ayuda de un espejo
- 2 Fíjate si hay algún cambio de coloración o lesión en el pie
- 3 Lava a diario tus pies con agua templada y sécalos sin frotar, especialmente entre los dedos
- 4 Hidrátalos para evitar sequedad y grietas
- 5 Corta las uñas de forma recta
- 6 Acude periódicamente a un profesional de la salud para revisar tus pies
- 7 Usa un calzado cómodo, adecuado y de calidad
- 8 Usa calcetines sin costuras
- 9 Nunca camines descalzo
- 10 Realiza hábitos saludables y mantén cifras de glucemia en rango

CONSULTA CON TU EQUIPO DE ATENCIÓN PRIMARIA CUANDO OBSERVES EN LOS PIES:

- HERIDA, LESIÓN, HINCHAZÓN O DEFORMIDAD
- AUMENTO O DISMINUCIÓN DE LA TEMPERATURA
- CAMBIOS DE COLOR
- PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD

TODAS LAS LESIONES SON IMPORTANTES. CUIDAR TUS PIES EVITARÁ COMPLICACIONES

ZONAS CON ALTO RIESGO DE LESIÓN



Grupo Implantación Guías RMO
Centro de Salud Ponferrada II
Versión 1. Noviembre 2022
Diseño: Natalia de Acaso Pérez



Para más información, puedes acceder al Aula de Pacientes



¿SABÍAS QUE POR TENER DIABETES TUS PIES ESTÁN EN RIESGO?

La diabetes provoca disminución de la sensibilidad y alteraciones en la circulación, aumentando la probabilidad de aparición de lesiones.

Alrededor del 25% de las personas con diabetes desarrollarán úlceras en los pies a lo largo de su vida.

DISMINUIR EL RIESGO Y PREVENIR PROBLEMAS EN TUS PIES DEPENDE DE TI

TUS PIES SON ESPECIALES, ¡CÚDALOS!



INSPECCIONA TUS PIES



Vigila la apariencia de las uñas, coloración, aparición de callosidades, durezas, grietas o lesiones

Si tienes problemas visuales o funcionales, solicita ayuda a un familiar o cuidador

NO OLVIDES LAS PARTES QUE NO SE VEN

CUIDA TUS PIES

Usa agua tibia y jabón con pH neutro. Evita mantener los pies en remojo

Sécalos suavemente y sin frotar, prestando especial atención entre los dedos

Hidrátalos después del baño evitando que queden restos entre los dedos. No uses productos que contengan alcohol



CUIDA TUS UÑAS



Mantén tus uñas cortas y rectas. El mejor momento para el corte es después de la ducha



Usa tijeras de punta roma. Lima las partes puntiagudas con una lima de cartón. No uses instrumentos afilados ni punzantes, tampoco cuchillas para cortar durezas



No utilices callicidas
Acude al podólogo de forma regular

CALZADO

EL USO DE CALZADO INADECUADO ES LA CAUSA MÁS FRECUENTE DE PROBLEMAS Y LESIONES EN EL PIE

Usa calzado adaptado al clima, suelo y actividad que vayas a realizar

Cuando lo compres, mejor a última hora del día (es cuando los pies están más hinchados) y pruébatelo en ambos pies

Adaptación progresiva: cuando estrenes calzado, no lo uses durante mucho tiempo y revisa después si aparecen rojeces y/o lesiones

Revisa su interior antes de utilizarlo: sacude y examina con la mano el interior del zapato en busca de objetos extraños, costuras o resaltes

En caso de usar zapatos de tacón, mejor de base ancha y entre 2-4 cm de altura

No uses zapatos de plástico. Tampoco calzado abierto tipo sandalias



CARACTERÍSTICAS DEL CALZADO



CALCETINES

Cambia los calcetines a diario

Usa aquellos que sean de fibra natural (lana, algodón o lino) sin remiendos, agujeros ni costuras que compriman la pierna. Tampoco uses ligas



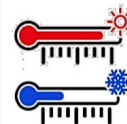
Elije calcetines de color claro: te permitirá detectar una posible herida y/o secreción



Nunca coloques el pie desnudo directamente en el zapato

NUNCA CAMINES DESCALZO NI EN TU DOMICILIO NI SOBRE NINGÚN TERRENO PARA EVITAR LESIONES

RECOMENDACIONES GENERALES



No expongas tus pies a estufas, braseros, chimeneas, mantas eléctricas, bolsas de agua caliente o hielo: evitarás posibles quemaduras

No te sientes con las piernas cruzadas ni estés sentado o de pie durante mucho tiempo

Mantén un estilo de vida saludable:

- Alimentación sana, equilibrada y variada
- Actividad física regular
- No fumes: el tabaco perjudica la circulación sanguínea
- Reduce el consumo de alcohol

Controla tu diabetes y otros factores de riesgo asociados: colesterol, tensión arterial, obesidad

