



# Cuidados de los pies

Consejos prácticos para las personas con Diabetes

Este folleto fue desarrollado con la colaboración especial del enfermero João Vitorino y la enfermera Filipa Nascimento. Consulta de Diabetes Centro de Salud de Torres Vedras.



Bayer HealthCare  
Diabetes Care

# Cuidados de los pies

Las personas con Diabetes que presentan **niveles de azúcar en sangre (glucemia) por encima de lo normal**, pueden desarrollar con más facilidad infecciones en la piel, micosis, fisuras o grietas y otras lesiones en los pies.

Existen muchos tipos de **lesiones** que conocemos como "**Pie Diabético**". A pesar de lo que se pueda pensar, estas lesiones no ocurren siempre por falta de circulación en el pie. La causa principal de las lesiones en los pies de las personas con Diabetes se debe a la **pérdida de sensibilidad en los pies**, como resultado de lesiones en los nervios, provocadas por la Diabetes (Neuropatía Diabética).

**Los principales factores de riesgo que hacen que las personas con Diabetes puedan sufrir graves lesiones en sus pies son:**

**Falta de sensibilidad:**

(Neuropatía). La persona con Diabetes puede no darse cuenta de cosas graves tales como quemarse o andar con un clavo incrustado en el pie (sin sentir dolor alguno).

**Mala circulación sanguínea:**

(Enfermedad Vascular). Un menor aporte de sangre a la zona afectada, seguido de una muy graves esto puede llevar incluso a la amputación del pie o parte del mismo.

**Deformación del pie:**

La deformación del pie puede conducir a la aparición de heridas como resultado del roce con el calzado. También callosidades que preceden a la úlcera neuropática.

**Recuerde: los problemas del pie, aunque no tenga dolores, pueden ser muy graves.**

# Sus pies necesitan los cuidados de un profesional

Sus pies necesitan ser cuidados con regularidad. A la primera señal de aparición de un problema (callosidad u otra alteración en los pies), busque la ayuda de un profesional: si el problema es detectado a tiempo, es posible tomar medidas para evitar que se produzcan lesiones graves.

No falte a las consultas periódicas marcadas por su Equipo de Control de la Diabetes: su médico y/o enfermero examinarán sus pies. También podrá ser derivado a un Podólogo (especialista en el tratamiento de los pies) o ser aconsejado a usar calzado o plantillas especiales, adaptadas a su caso.

## Mantenga su Diabetes controlada

Si mantiene sus niveles de azúcar en sangre dentro de los valores que su Equipo de Salud le recomendó, reducirá el riesgo de desarrollar problemas/ complicaciones, y en el caso de desarrollar una lesión ayudará a sanar más rápidamente.

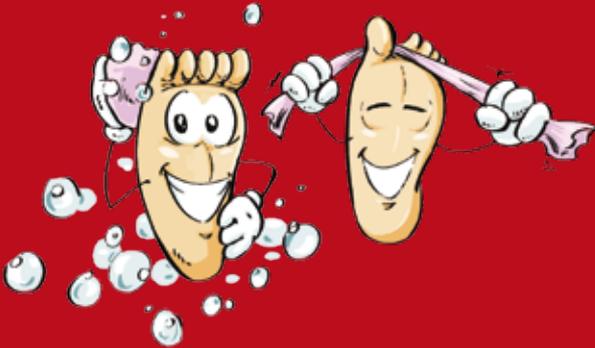
Mida sus niveles de azúcar en sangre con la frecuencia indicada por su Equipo de Control de la Diabetes.



Las personas diabéticas tienen una mayor incidencia de "pie de atleta" o infección por hongos en los pies. En caso de infección, se recomienda utilizar un antimicótico, que puede ser en crema, polvo o solución durante un periodo de unas 2-3 semanas, hasta que la infección desaparezca.

# Cuidados de los pies

Observar lo que debe y lo que no debe hacer



Lavar diariamente sus pies, no más de 5 minutos, con agua tibia (36-37°C) y jabón neutro. Secar bien, especialmente entre los dedos sin frotar. Puede utilizar una crema hidratante en capa fina y NO entre los dedos.

Limar las uñas con una lima de cartón en línea recta cada pocos días. Mejor no tener que llegar a cortarlas. En caso de uñas difíciles se debe poner en manos de un podólogo.



Consulte a su Equipo de Salud, siempre que tenga un corte, una uña enclavada, micosis, dolores, hinchazón en los pies o en las pantorrillas.



Usar calcetines y calzado cómodo y transpirable de materiales naturales (evitando zapatos abiertos o sandalias que aprieten).

Observar sus pies todos los días, verificando si tienen cortes, heridas, manchas rojas o si están hinchados: para facilitar esta tarea utilizar un espejo o pedir ayuda a otra persona, especialmente para observar la planta del pie.



No utilizar callicidas ni hojas de afeitar para tratar callos y callosidades. Busque la ayuda de un especialista.



Examinar sus zapatos cada vez que se los vaya a poner, para ver si hay cuerpos extraños, como piedras, clavos o deformaciones en las plantillas, que puedan herir sus pies.

Evitar usar joyas y bisutería en los pies.



Mantener eventuales heridas cubiertas con gasas nuevas y limpias.



Nunca andar descalzo  
(ni siquiera en casa).

No fumar. El tabaco perjudica seriamente la circulación sanguínea, lo que viene a agravar los problemas relacionados con sus pies.



Evitar el exceso de peso.

PUBLICIDAD

## Los usuarios confirman:

*'He probado el Medidor de Tiras Integradas, no volvería al de Tiras Individuales!'*

ASCENSIA.  
**BREEZE<sup>2</sup>**  
Sistema para Análisis de Glucosa en Sangre

*'Cuanto más rápido, más discreto. La rapidez del medidor de Tira Integrada, además en 5 segundos'*



*'Casi ni lo noto. Necesito una gota muy pequeña'*



*'Es tan fácil, ni manipulo las tiras ni codifico'*



Declarado de interés científico por



Sociedad Española de Reumatología

Infórmate sobre el nuevo medidor Ascensia® BREEZE®2:

- ✓ Llamando al **900 100 117**
- ✓ Accediendo a **www.diabetes.bayer.es**
- ✓ Consíguelo contactando con tu **profesional de la salud habitual**



CPSP0715CAT QF 906416 Rev.1-04/2008

1- "Investigación Mercado realizada por Salvetti&Llombart, 2002"

Para cada consulta un servicio.  
[www.diabetes.bayer.es](http://www.diabetes.bayer.es)  
900 100 117 newsletter  
Para cada persona una atención



Bayer HealthCare  
Diabetes Care