

Cuide de sus pies por el resto de su vida

Una guía para personas con diabetes

¿Desea reducir las posibilidades de tener problemas en los pies que pueden llevar a la pérdida de un dedo del pie, un pie o una pierna?

Esta guía le indica cómo. Y todo acerca del cuidado de sus pies.

Incluso si ha tenido diabetes por bastante tiempo, esta guía le ayudará a saber más. Use esta guía para ayudarle a planear el cuidado de sus pies.

Comparta su plan con su médico y el resto de su equipo médico y obtenga ayuda cuando la necesite.

Dentro de este folleto

¿Por qué es importante el cuidado de los pies?	3
Revise sus pies a diario	4
Lave sus pies todos los días	4
Mantenga su piel suave y lisa	5
Callos y callosidades suaves.....	5
Recorte las uñas del pie	6
Use calcetines y zapatos	7
Elija el calzado apropiado	8
Pagar por calzado especial	9
Proteja sus pies del frío y el calor	10
Mantenga la sangre fluyendo	11
Manténgase activo.....	11
Cuide de su diabetes.....	12
Pida ayuda a su equipo médico ...	12
Primeros auxilios para sus pies ...	13
Lo que debe de recordar	14



NM HOSPITALS

2211 Lomas Blvd NE
Albuquerque, NM 87106
Clínica podíatra 505-272-2231



Aprobado por HLO
2/2020
812-095



¿Por qué es importante el cuidado de los pies?

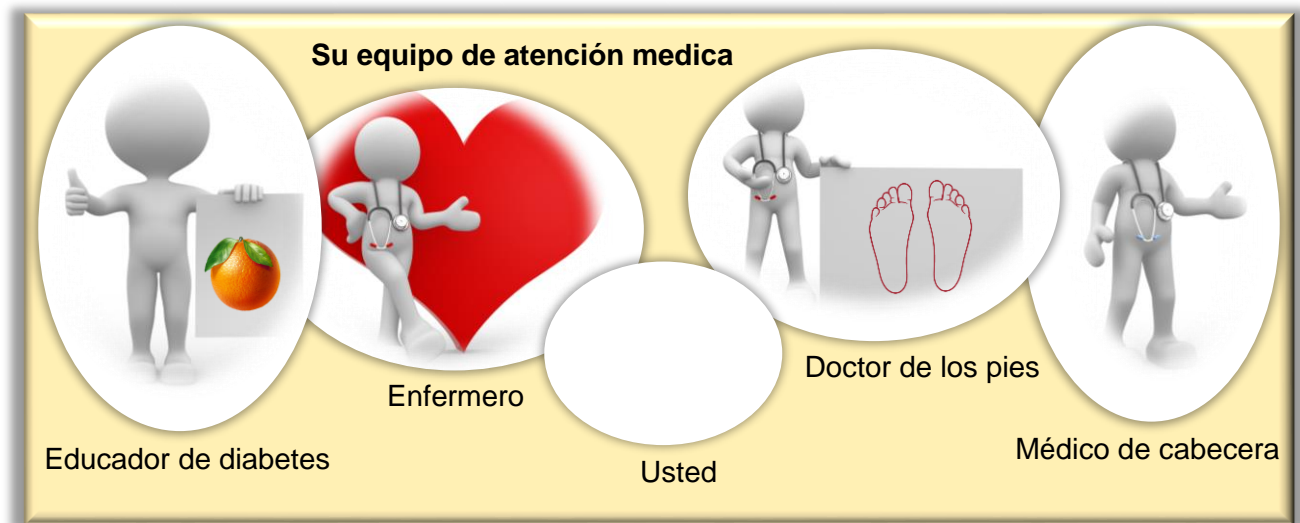
Con el paso del tiempo, la diabetes puede ocasionar la pérdida de la sensación en sus pies. Cuando pierde la sensación en los pies, es posible que no sienta una piedrita dentro del calcetín o una ampolla en el pie, lo que puede provocar cortadas y llagas. La diabetes también puede disminuir la cantidad de flujo sanguíneo en los pies. El entumecimiento y menos flujo de sangre en los pies pueden provocar problemas en los pies.

El cuidado de los pies es muy importante para toda persona con diabetes en especial si tienen:

- Dolor o pérdida de sensación en sus pies (adormecimiento, hormigueo)
- Cambios en la forma de los pies y los dedos de los pies.
- Llagas, cortadas o úlceras en los pies que no sanan.

Si usted cuida de sus pies a diario, esto puede reducir la posibilidad de perder un dedo del pie, el pie o la pierna. Controlar su nivel de azúcar en la sangre también puede ayudarlo a mantener sus pies saludables.

Trabaje con su equipo de atención médica para hacer un plan de diabetes que se adapte a su estilo de vida e incluya cuidado de los pies. El equipo puede incluir a su médico de cabecera, un médico de los pies (podólogo), un educador en diabetes, una enfermera y otros especialistas que pueden ayudarlo a controlar su diabetes.



Revise sus pies a diario

- Revise sus pies descalzos por cortaduras, llagas, ampollas, manchas rojas, hinchazón y uñas infectadas. Podría tener algún problema en sus pies sin sentir dolor.
- Revise sus pies cada noche al quitarse sus zapatos.
- Use un espejo si tiene dificultades para inclinarse para ver sus pies. También puede pedirle a un familiar o proveedor de cuidados que le ayuden con esto.



Lave sus pies a diario

- Lave sus pies con agua tibia (no agua caliente).
- Antes de bañarse o ducharse, pruebe el agua para asegurarse de que no esté demasiado caliente. Puede usar un termómetro (90 ° a 95 ° F es seguro) o su codo para analizar el agua.
- No sumerja sus pies en el agua ya que esto puede resecaer demás la piel.
- Seque sus pies. Asegúrese se secan entre los dedos de los pies.
- Use talco o maicena para mantener la piel seca entre los dedos. Esto le ayudará a prevenir una infección.



Mantenga su piel lisa y suave

- Frote una ligera capa de loción, crema o vaselina por encima y de bajo de sus pies.
- No ponga loción o crema entre sus dedos ya que esto puede causar una infección.



Suavizar los callos y callosidades suaves

- Pueden crecerle gruesas capas de piel, llamadas callos o callosidades en los pies. Debe consultar con su médico de los pies si tiene callos o callosidades y ver cuál es la mejor manera de cuidarlos.
- Si su proveedor le pide que lo haga, use una piedra pómez para alisar los callos y callosidades después de bañarse o ducharse. Una piedra pómez es un tipo de roca que se usa para suavizar la piel. Frote suavemente y solo en una dirección para evitar rasgar la piel.
- No corte los callos o callosidades.
- No use cuchillas de afeitar, parchos o líquidos para quitar callos ya que estos pueden dañar la piel y ocasionar una infección.

Si puede ver, alcanzar y sentir sus pies. Corte sus uñas regularmente.

- Corte las uñas de sus pies con un cortaúñas después de haberlos lavado y secado.
- Corte sus uñas en línea recta y corte al mismo nivel de las puntas de sus dedos. No corte demasiado o las esquinas. Esto evita que las uñas crezcan en la piel.
 - Puede lijar las esquinas con una lima para las uñas.



Corte sus uñas en línea recta

- ✗ Nunca use objetos afilados o puntiagudos para cortarse las uñas de los pies. Incluso una lima de uñas de metal puede ser peligrosa.
- Puede limpiar su cortaúñas una vez al mes sumergiéndolo en un recipiente lleno de alcohol isopropílico (puede comprarlo en cualquier farmacia) durante 5 minutos. Frote los cortaúñas con un cepillo hasta que estén completamente limpios. Luego enjuague con agua y seque con una toalla.
- Pida a su médico de los pies o a una enfermera certificada en cuidado de los pies que le corten sus uñas si:
 - no puede ver o sentir sus pies.
 - no puede alcanzar sus pies.
 - sus uñas están gruesas o amarillas.
 - sus uñas son curvadas y perforan la piel.



Use un cortaúñas para cortar sus uñas

Siempre use calcetines y zapatos

- Use zapatos y calcetines en todo momento. No camine descalzo cuando esté adentro ni afuera. Es fácil pisar algo y lastimarse los pies. Es posible que no sienta ningún dolor y que no sepa que se lastimó.
- Siempre use calcetines, medias o medias de nylon con sus zapatos para evitar ampollas y llagas. No use calcetines que tengan agujeros, ya que pueden causar presión y provocar una úlcera en el pie.
- Use medias blancas, para que pueda ver fácilmente el drenaje o la sangre
- Elija calcetines limpios y ligeramente acolchados que le queden bien. Los calcetines que no tienen costuras son los mejores.
- Revise dentro de sus zapatos antes de ponérselos. Asegúrese de que el forro sea liso y que no haya objetos en sus zapatos.
- Si es posible, no use los mismos zapatos todos los días. Cambie sus zapatos y medias si está de pie más de 4 horas a la vez.



Consejos para elegir el calzado adecuado

El usar el tipo correcto de zapato es importante para mantener sus pies saludables. Los zapatos para caminar y los deportivos son buena opción para el uso diario. Proveen apoyo para sus pies y les permite “respirar”.



- Revise la punta de sus zapatos y asegúrese de que sean anchos. Cuando compre zapatos, asegúrese de que le queden bien y sus dedos tengan suficiente espacio.

- No use frecuentemente zapatos puntiagudos o tacones. Estos ponen demasiada presión en sus dedos. Elija un tacón bajo de una pulgada o menos.



- Compre zapatos al final del día cuando sus pies están más grandes, para que pueda encontrar la mejor medida.
- Nunca use zapatos nuevos por más de 1 a 2 horas al día hasta que el material quede “suavizado con el uso.”
- Revise sus pies después de quitarse los zapatos, busque áreas rojas. Las áreas rojas podrían significar que los zapatos están demasiado apretados.

Asistencia para pagar por sus zapatos especiales

Es posible que necesite zapatos especiales o plantillas para apoyar sus pies. El seguro de Medicare Parte B puede cubrir algunos de los costos de zapatos o plantillas especiales. Pregúntele a su seguro médico si pagarán por:

- Zapatos de profundidad o plantillas. Los zapatos de profundidad parecen zapatos para caminar, pero tienen más espacio. El espacio adicional es para pies y dedos de diferentes formas, o para plantillas hechas para adaptarse a sus pies
- Zapatos y plantillas moldeadas personalizados.

Pregunte a su proveedor o doctor de los pies cómo puede obtener zapatos especiales.

Proteja sus pies del frío y el calor

- Use zapatos en la playa o en el pavimento frío o caliente. Podría lastimarse sus pies y no sentirlo.
- Aplique protector solar en la parte superior de sus pies para prevenir quemaduras por el sol.
- Mantenga sus pies alejados de calentadores o fogatas.
- Use calcetines si sus pies se enfrían por la noche.
- Use botas forradas en invierno para mantener sus pies calientes.
- ✗ No coloque botellas de agua caliente o almohadillas térmicas en sus pies.
- ✗ No pruebe el agua de la tina con sus pies.



Mantenga el flujo de sangre en sus pies

- Eleve sus pies cuando esté sentado.
- Si no tiene una herida en el pie, mueva los dedos de los pies durante 5 minutos, 2 o 3 veces por día. Mueva los tobillos hacia arriba y hacia abajo, hacia adentro y hacia afuera para ayudar a que la sangre fluya en sus pies y piernas.
- ✗ No cruce las piernas por periodos de tiempo largos.
- ✗ No use calcetines, elásticos o ligas alrededor de sus piernas.
- ✗ No fume. El fumar puede reducir el flujo sanguíneo a los pies. Pida ayuda para dejar de fumar. Llame al 1-855-DÉJALO-YA (1-855-335-3569).

Si puede poner presión en sus pies, manténganse más activo.

- El estar activo mejora el flujo sanguíneo a los pies. Pida a su equipo de atención médica formas seguras de estar más activo cada día.
- Una herida puede empeorar si le pone presión o si camina en ella. Si tiene alguna herida abierta en su pie o pierna consulte con su médico para ver maneras de cómo puede mantenerse activo de manera segura sin poner presión en su herida.
- Si no es activo, comience poco a poco.
- Encuentre lugares seguros donde pueda estar activo.
- Use calzado deportivo que le brinde apoyo y sean para el tipo de actividad que va hacer.



Cuide de su diabetes

- Trabaje con su equipo de cuidados médicos para encontrar un plan para controlar su diabetes.
- Pida a su equipo de cuidados médicos que le ayuden a establecer metas para controlar sus niveles de azúcar, presión arterial y colesterol.
- Pida a su equipo médico que le ayuden a elegir maneras seguras para estar más activo y en seleccionar comidas más saludables.



Pida a su equipo de cuidado médicos que:

- le revisen sus pies en cada visita. Y vean si hay daño a los nervios o hay mala circulación.
- le enseñen a cómo cuidar de sus pies.
- le refieran con un podiatra (médico de los pies) si lo necesita.
- le indiquen si los zapatos especiales le ayudarían a proteger sus pies.

Primero auxilios para sus pies

Los accidentes y lesiones le pueden suceder a cualquiera. El reconocer las llagas y lesiones y saber cómo tratarlas a tiempo es importante.

- Lave con agua y jabón.
 - Evite el uso de líquidos agresivos tal como el yodo, betadina, alcohol o agua oxigenada (peróxido) ya que estos pueden quemar su piel saludable.
- Seque le área con una toalla limpia.
- ✗ No use ungüentos antibióticos, como Neosporin o Bacitracin, a menos que se lo indique su proveedor.
- Cubra el área con una gasa simple y limpia. Envuelva la gasa alrededor de su pie sin apretar y asegure la gasa con cinta adhesiva.
 - ✗ No ponga cinta adhesiva sobre la piel.
- **Manténgase lo menos posible en sus pies.** Cualquier presión o caminar sobre una herida abierta puede empeorarla o causar una infección grave.
- Llame a un médico si su llaga o lesión no mejora en 24 horas o si nota los siguientes síntomas de infección:
 - enrojecimiento
 - mal olor
 - pus
 - hinchazón
 - dolor que sigue empeorando
 - fiebres o escalofríos

Lo que debe recordar

- Fije una hora para revisar sus pies cada día.
- Siempre use calcetines y zapatos.
- Apunte la fecha de su próxima cita con el médico. Acuda a cada una de sus citas, y haga todas las preguntas que tenga.
- Haga una lista para obtener las cosas que necesita para cuidar sus pies:
 - cortaúñas
 - piedra pómez
 - lima para las uñas
 - crema para la piel
 - talco
 - espejo de plástico
 - calcetines, zapatos para caminar y pantuflas.
- Controle su diabetes para prevenir problemas con sus pies.
- ✗ Deje de fumar.



Sus Notas



Para aprender más

National Diabetes Education Program

(Programa Nacional Educacional de la diabetes)

www.YourDiabetesInfo.org

American Association of Diabetes Educators

(Asociación Americana de Educadores de la Diabetes)

1-800-338-3633

www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association

(Asociación Americana de la Diabetes)

1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

www.diabetes.org

American Podiatric Medical Association (APMA)

(Asociación Médica de Pediatría Americana)

301-581-9200

www.apma.org

Centers for Disease Control and Prevention

(Centros de Control y Prevención de Enfermedades)

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

www.cdc.gov/diabetes

Centers for Medicare & Medicaid Services

(Centros para Servicios de Medicare & Medicaid)

1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

www.medicare.gov/health/diabetes.asp

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease

National Diabetes Information Clearinghouse

(Instituto Nacional de la Diabetes, Enfermedades Digestivas y Renales)

1-800-860-8747

www.diabetes.niddk.nih.gov