

HIGIENE Y CUIDADO DEL PIE EN EL PACIENTE DIABÉTICO



1.- LAVARSE LOS PIES. ¿CÓMO?

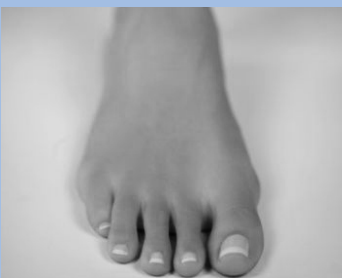
Diariamente, con agua templada (ni muy caliente -que no supere los 37º-, ni muy fría). Se aconseja comprobar la temperatura del agua con un termómetro de baño o con el codo, ya que es frecuente que en los pies se pueda haber perdido la sensibilidad y no perciba la temperatura real del agua.



2.- SECADO.

Secar bien los pies con una toalla suave y sin frotar, con especial cuidado en los espacios interdigitales. Si la piel está muy seca se puede aplicar una crema hidratante pero con la precaución de NO aplicarla en los espacios interdigitales.

Mantener los pies secos utilizando talco no medicinal antes de calzarse cada mañana y cada vez que se cambie de calcetines o calzado.



3.- LAS UÑAS.

Deben cortarse con tijeras de punta roma y en línea recta para evitar que se encarnen, sin apurar el corte ni erosionar los dedos. Es aconsejable utilizar una lima para mantener la longitud de las uñas y pulir los bordes.

No se deben cortar ni quitar las durezas y callos de los dedos, ni utilizar callicidas; de ser necesario, debe consultarse con un PODÓLOGO.



4.- HERIDAS.

NO se deben utilizar pomadas, alcohol o desinfectantes para las heridas de los pies, ya que pueden irritar la piel o cambiar la coloración de la piel y la herida, dificultando su seguimiento médico.

SIEMPRE DEBEN LAVARSE CON AGUA Y JABÓN.



5.- CALZADO.

- Debe utilizarse siempre con calcetines.
- No utilizar sandalias, chanclas o cualquier zapato que deje el pie al descubierto.
- Evitar el uso de zapatos de tacón y que terminen en punta.
- Debe ser cómodo, que no se ajuste ni provoque rozaduras o lesiones en la piel.
- Se aconseja que sean de piel, sin costuras internas, flexibles, ligeros, transpirables y con el suelo que no resbale.
- Comprar el calzado al final del día, cuando los pies están más hinchados.
- Los zapatos nuevos deben utilizarse durante periodos cortos los primeros días.
- Revisar el interior del zapato antes de ponerlo, para evitar que haya algún elemento que pueda lesionar el pie.
- Aconsejable tener más de 1 par de zapatos para poder alternarlos y asegurar su ventilación.
- Los calcetines y medias deben ser de tejidos naturales. No deben quedar ni prietos ni flojos en el pie y la pierna.
- Se deben cambiar diariamente los calcetines o medias y, si los pies sudan mucho o se ha hecho mucho ejercicio, más de 1 vez al día.

6.- RECOMENDACIONES.

- Los pies no deben colocarse cerca del fuego, estufas o fuentes de calor.
- Se debe evitar el uso de ligas, gomas o calcetines con elásticos en el borde, ya que dificultan la circulación sanguínea.
- Se ha de evitar andar descalzo.
- Utilizar cremas de protección solar también en los pies si están expuestos al sol.
- Camine diariamente (siempre calzado).
- Eleve piernas y tobillos arriba y abajo, 5 minutos 2 ó 3 veces al día.
- No fume.
- Practique deporte si no hay contraindicación.



MUY IMPORTANTE

- Todos los pacientes diabéticos deben estar bien vacunados frente al tétanos.
- Es fundamental que el paciente diabético vaya a revisarse los pies por el equipo sanitario periódicamente, cumpliendo sus indicaciones y vigilando las lesiones de los pies.



LA RIBERA
DEPARTAMENTO DE SALUD

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT