

¿Cómo se pueden prevenir las lesiones en los pies?

- No fumar.
- Llevar adelante un plan de alimentación saludable.
- Practicar actividad física de forma regular.
- Mantener un buen control de la glucemia, la presión arterial y el colesterol.
- Realizar a diario el cuidado de los pies.
- Mantener el tratamiento acordado con el equipo de salud.

Prestar atención y consultar ante:

- Problemas de circulación
- Falta de sensibilidad
- Piel seca
- Deformidades óseas
- Alteraciones de color y grosor en las uñas

Si presenta:

- Infección
- Lastimaduras
- Cambios de color o temperatura
- Ampollas

Consultar en forma urgente con el equipo de salud.



Cuidados de los pies en personas con diabetes



ms.gba.gob.ar

programasent.prodiaba@gmail.com

PRODIABA

Programa de Diabetes de la Provincia de Buenos Aires
Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles
MINISTERIO DE SALUD DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES



Ministerio de Salud
Argentina



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES

Las **lesiones en los pies son una complicación grave de la diabetes**, que ocurre en personas que están mucho tiempo con glucemia elevada y mal control de sus factores de riesgo asociados (presión alta, tabaquismo, colesterol alto).

“La diabetes afecta la circulación y los nervios de los pies, como consecuencia de esto se pierde la sensibilidad al dolor, al calor y al frío, y aumenta la posibilidad de sufrir heridas y quemaduras sin darse cuenta.”

El **85% de las amputaciones relacionadas con la diabetes comienzan con una úlcera.**

El cuidado de los pies reduce y evita complicaciones. Solicite al equipo de salud que revise sus pies en cada consulta.

Cuidados de los Pies

Mirarse los pies todos los días:

Observar el dorso, la planta y el espacio entre los dedos, si es necesario se puede usar un espejo o pedir ayuda a otra persona.

La higiene



- Lavar los pies todos los días con agua tibia y jabón cremoso.
- El baño no debe durar más de 5 minutos.
- Secar bien con una toalla suave de algodón sin raspar, principalmente entre los dedos.
- Hidratar los pies con crema una vez secos, sin aplicarla entre los dedos.
- Usar una lima de cartón para mantener el largo de las uñas y pulir los bordes.
- No utilizar callicidas. Los callos deben ser tratados por el equipo de salud.
- Puede pedir ayuda a un especialista en podología.

El calzado



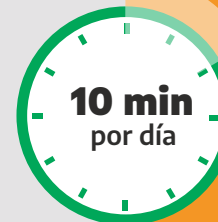
- Amplio, cerrado, cómodo y con puntera que permita la movilidad de los dedos.
- Con suela de goma de alto impacto y sin costuras internas.
- Examinarlo antes de usarlo en busca de elementos punzantes o irregularidades.
- Al comprarlo se debe ir a última hora del día, ya que el pie suele estar más hinchado.
- Los zapatos nuevos deben usarse en forma gradual, 1 o 2 hs/día.
- Usar medias de algodón sin costuras y de colores claros. Cambiarlas diariamente.

Buenas prácticas



- Caminar diariamente.
- Al sentarse mantener los pies apoyados en el suelo.
- No usar bolsa de agua caliente.
- Evitar caminar descalzos tanto fuera como dentro de la casa.
- Mantener al día la vacuna antitetánica.

- ✓ Movimientos circulares del tobillo a un lado y al otro.
- ✓ Movimientos del tobillo hacia arriba y abajo.
- ✓ Abrir y cerrar los dedos.



Algunos ejercicios para los pies