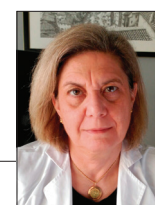


20 CONSEJOS para que tus pies caminen hacia la salud

Las personas con diabetes tienen que prestar especial atención a sus pies. Este mes te ofrecemos las claves para dar los pasos correctos hacia el buen control.



DRA. MARGARITA ALONSO FERNÁNDEZ. MÉDICO DE FAMILIA. CENTRO DE SALUD DE LA ERIA (OVIEDO).

Los pies deben cuidarse con especial atención para evitar la aparición de erosiones, infecciones y en último término gangrena, que puede conducir a la amputación de la extremidad.

Son una de las partes del cuerpo que más problemas pueden causar a la persona con diabetes. Muchas veces se pierde sensibilidad en los mismos y, como consecuencia, no se aprecian los pinchazos, roces, cortes u otras heridas. Por otra parte, el mal control de la diabetes también puede alterar la circulación de la sangre provocando que los nutrientes y el oxígeno no lleguen de



forma adecuada a las células lo que motiva que las heridas cicatricen con más dificultad y exista mayor riesgo de infección.

CONSEJOS BÁSICOS

➤ Lava los pies todos los días con agua templada (entre 35 y 37 grados centígrados), jabón neutro y una esponja suave. Comprobar antes la temperatura del agua con un termómetro o con el codo, ya que en el caso de pérdida de sensibi-

lidad en los pies no se percibe la temperatura real.

➤ No tengas más de 5-10 minutos los pies en el agua para evitar la maceración de los dedos.

➤ Si existen dificultades para llegar al pie puedes utilizar un cepillo blando de mango largo, pero no uses nunca guantes de crin ni cepillos de cerdas fuertes que puedan provocar lesiones.

➤ Seca con una toalla suave, sin frotar y con especial cuidado entre los dedos.

CUIDADO CON...

- ▶ No se deben cortar ni quitar las durezas y callos ni utilizar callicidas.
- ▶ Es aconsejable acudir con regularidad al podólogo, sobre todo si existen callosidades.



- Después de lavar los pies revisa las plantas, talones y entre los dedos para observar si aparecen heridas, rozaduras, ampollas o grietas.
- La revisión debe realizarse con buena iluminación y, si es necesario, con la ayuda de un espejo. En caso de problemas de visión busca ayuda de otra persona.
- Aplica, una vez que el pie está limpio, una loción hidratante de vaselina, lanolina o aceite sobre la piel seca, pero nunca entre los dedos.
- Las uñas se cortarán con tijeras de punta roma y en línea recta para evitar que puedan encarnarse. Se utilizará una lima (que no sea metálica) para suavizar los bordes, comprobando posteriormente que el borde de cada uña no presiona o choca con la piel del dedo que tiene al lado.
- Mantén los pies calientes, empleando ropa de abrigo. Eso sí, no debes colocarlos cerca de la fuente de calor (fuego, estufas, braseros, etc).
- Si fuera necesario por el frío se pueden poner calcetines limpios y secos para acostarse, pero no emplear bolsas de agua caliente.
- Las medias y calcetines se cambiarán a diario, incluso dos veces al día si el pie suda mucho o se ha realizado ejercicio físico.
- Estas prendas deben ser suaves y de tejidos naturales, por ejemplo, de algodón o lino durante el verano y primavera y de lana en otoño e invierno.
- No deben tener costuras, ni elásticos

¿SABÍAS QUÉ ...?

Se debe consultar con el médico siempre que...

- ▶ Aparezca en el pie una herida, ampolla o pus debajo de las uñas o en el centro de los callos.
- ▶ Cambios de coloración (zonas rojas, azuladas o negras), temperatura (frialdad, calor) o alteración de la sensibilidad (acorchamiento).

o gomas y serán holgadas para que se ajusten al pie, aunque sin hacer arrugas o pliegues.

- No camines nunca descalzo: ni en casa ni en la playa.
- Antes de calzarte conviene revisar el zapato por dentro, comprobando que

no existan piedras, gravilla o zonas ásperas que puedan lesionarte el pie.

- Utiliza calzado ancho, que no apriete ni deforme los dedos, de piel, sin costuras internas, transpirable y con suela antideslizante.
- No es recomendable el uso de sandalias, chanclas o zapatos que dejan el talón o los dedos al descubierto. También se desaconsejan los zapatos con tacón o que terminen en punta.
- Los zapatos nuevos no deben llevarse más de una o dos horas al día durante las dos primeras semanas.
- Ten más de un par de zapatos para cambiarlos cada día, de esta forma se garantiza la buena ventilación de los mismos y se evita la presión siempre en las mismas zonas del pie.



Mantener los pies calientes es uno de los consejos para evitar posibles complicaciones. Sin embargo, no debes colocarlos cerca de la fuente de calor (fuego, estufas, braseros, etcétera). Es mejor que utilices ropa de abrigo.