

# Salud de los pies en personas con diabetes: Instrucciones de cuidado

## [Diabetes Foot Health: Care Instructions]



### Instrucciones de cuidado

---

Cuando usted tiene diabetes, sus pies necesitan más cuidado y atención. La diabetes puede dañar las terminaciones nerviosas y los vasos sanguíneos de los pies y provocar que usted no se dé cuenta de que sus pies están lesionados. La diabetes también limita la capacidad del cuerpo para atacar las infecciones y llevar la sangre a las zonas que la requieren. Una herida menor en el pie podría convertirse en una úlcera o una infección grave. Usted puede prevenir la mayoría de estos problemas teniendo un buen cuidado de sus pies.

Cuidar sus pies puede ser rápido y fácil. La mayor parte del cuidado puede hacerse cuando usted se baña o se prepara para ir a dormir.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.** Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

### ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

---

- Mantenga su azúcar en la sangre cerca del nivel normal observando qué y cuánto come, monitoreando su nivel de azúcar en la sangre, tomando los medicamentos si se los han recetado y haciendo ejercicio con regularidad.
- No fume. Fumar afecta el flujo de sangre y puede empeorar los problemas de los pies. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre los programas y medicamentos para dejar de fumar. Pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.
- Consuma una dieta baja en grasas. Un consumo alto de grasa puede provocar una acumulación en los vasos sanguíneos y reducir el flujo de sangre.

- Inspeccione sus pies a diario para ver si tienen ampollas, cortaduras, grietas o llagas. Si no puede ver bien, utilice un espejo o pídale a alguien que le ayude.
- Cúidese los pies:
  - Lávese los pies todos los días. Use agua tibia (no caliente). Revise la temperatura del agua con su muñeca u otra parte del cuerpo, no con sus pies.
  - Seque bien sus pies. Séquelos con toques suaves de toalla. No frote demasiado la piel de los pies. Seque bien entre los dedos de los pies. Si la piel de los pies queda húmeda, pueden crecer bacterias u hongos, que pueden provocar una infección.
  - Mantenga su piel suave. Use crema humectante para la piel para mantener la piel de los pies suave y prevenir callosidades y grietas. Pero no se ponga crema entre los dedos de los pies, y deje el uso de cualquier crema que le cause salpullido.
  - Limpie con cuidado debajo de las uñas de los pies. No utilice objetos cortantes para limpiar debajo de las uñas de los pies. Use el extremo sin filo de una lima para uñas u otro instrumento redondeado.
  - Recorte y lime las uñas de los pies en forma recta para prevenir las uñas encarnadas (enterradas). Use un cortaúñas, no tijeras. Use una lima de esmeril para alisar los bordes.
- Cámbiese los calcetines a diario. Las medias sin costura son las mejores, porque las costuras suelen rozar los pies. Puede encontrar calcetines en catálogos especializados para personas con diabetes.
- Revise sus zapatos todos los días en busca de cosas como piedrecillas o revestimiento rasgado del zapato, que le puedan causar ampollas o llagas.
- Cómprese zapatos que le queden bien:
  - Busque zapatos que tengan suficiente espacio alrededor de los dedos. Esto ayuda a prevenir juanetes y ampollas.
  - Pruébese los zapatos con el tipo de calcetín que usará de manera habitual con ellos.
  - Evite los zapatos plásticos. Éstos podrían rozar sus pies y causar ampollas. Los zapatos de buena calidad deben estar hechos de materiales que sean flexibles y dejen circular el aire, como cuero o tela.
  - Moldee los zapatos nuevos poco a poco usándolos no más de una hora al día durante varios días. Tómese más tiempo para revisar sus pies para zonas enrojecidas, ampollas u otros problemas después de usar unos zapatos nuevos.
- No camine descalzo. No use sandalias ni zapatos con suelas muy delgadas. Las suelas delgadas se rompen con facilidad. Tampoco protegen sus pies del pavimento caliente o de las temperaturas frías.
- Pídale a su médico que le revise los pies en cada consulta. Si tiene algún problema en los pies, consulte a su médico. No intente tratar un problema del pie con remedios caseros. Los remedios o tratamientos caseros de venta libre (como los eliminadores de callos) pueden ser dañinos.
- Siempre busque un tratamiento temprano para los problemas de los pies. Una irritación menor puede causar un problema importante si no se trata pronto y de manera apropiada.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---



**Llame a su médico ahora mismo** o busque atención médica inmediata si:

- Presenta una llaga en el pie, una úlcera o una grieta en la piel que no sanan después de 4 días, callos o callosidades que sangran, o una uña encarnada.
- Tiene zonas de la piel de color azulado o negruzco, que pueden significar moretones o problemas de flujo de sangre.

- Tiene piel descamada o ampollas diminutas entre los dedos de los pies, o piel agrietada o supurante.
- Tiene fiebre por más de 24 horas y una llaga en el pie.
- Siente nuevo entumecimiento u hormigueo en los pies que no desaparece después de mover los pies o cambiar de posición.
- Tiene una hinchazón inexplicable o inusual en el pie o el tobillo.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- No puede cuidarse los pies de manera apropiada.

## ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **A739** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Salud de los pies en personas con diabetes: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.