

¿Cómo se pueden **prevenir**?

- 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, el colesterol.
- Realizar a diario el cuidado de los pies.
- Mantener el tratamiento acordado con el equipo de salud.

Estar atento 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.

argentina.gob.ar/salud
0800.222.1002

Cuidados de los Pies en PERSONAS CON DIABETES



Argentina **unida**



Ministerio de Salud
Argentina

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.

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).

Afecta la circulación y los nervios de los pies, como consecuencia 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 **úlceras**.

El cuidado de los pies reduce y evita complicaciones.

Solicite al equipo de salud que revise sus pies en cada consulta.

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 podólogo.

El calzado



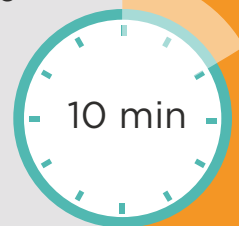
- Amplio, cerrado, cómodo y con puntera que permita la movilidad de los dedos.
- Con suela de goma de alto impacto y sin costuras internas.
- Examinarlo antes de usarlo en busca de elementos punzantes o irregularidades.
- Al comprarlo se debe ir a última hora del día, ya que el pie suele estar más hinchado.
- 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