
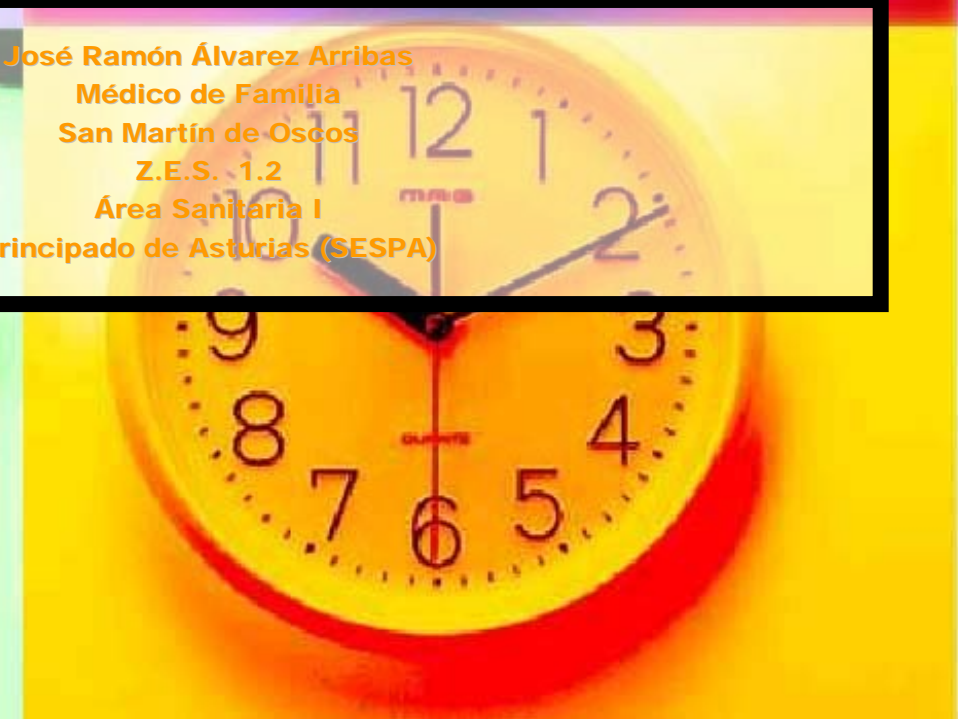




# CUIDADOS DE LOS PIES EN LAS PERSONAS CON DIABETES



José Ramón Álvarez Arribas  
Médico de Familia  
San Martín de Oscos  
Z.E.S. 1.2  
Área Sanitaria I  
Principado de Asturias (SESPA)





Hombre de 70 años de edad que desde hace 7 días tiene una herida entre los dedos.

La herida es dolorosa y además tiene alguna décima de fiebre.



# ¿POR QUÉ HAY QUE CUIDAR LOS PIES?

- Úlceras y amputaciones en los diabéticos son una de las causas principales de pérdida de calidad de vida en las personas con esta enfermedad.
- El reconocimiento temprano de las lesiones y el control de los factores de riesgo que pueden desencadenarlas previene el comienzo de las mismas.



# CUÁLES SON LAS CAUSAS

- Arteriosclerosis
- Neuropatía
- Disminución de las defensas



# ARTERIOSCLEROSIS

(macroangiopatía)

- Obstrucción de las arterias por las grasas (colesterol, triglicéridos).
- El tabaco cierra las arterias
- La hipertensión arterial lo agrava
- Entonces disminuye la oxigenación de las partes más lejanas. (hay mal riego)
- Si hay heridas cicatrizan mal (si no hay pulso no cicatrizan).
- Se nota porque los pies están más fríos, sin vello, piel seca y pálida. Claudicación intermitente

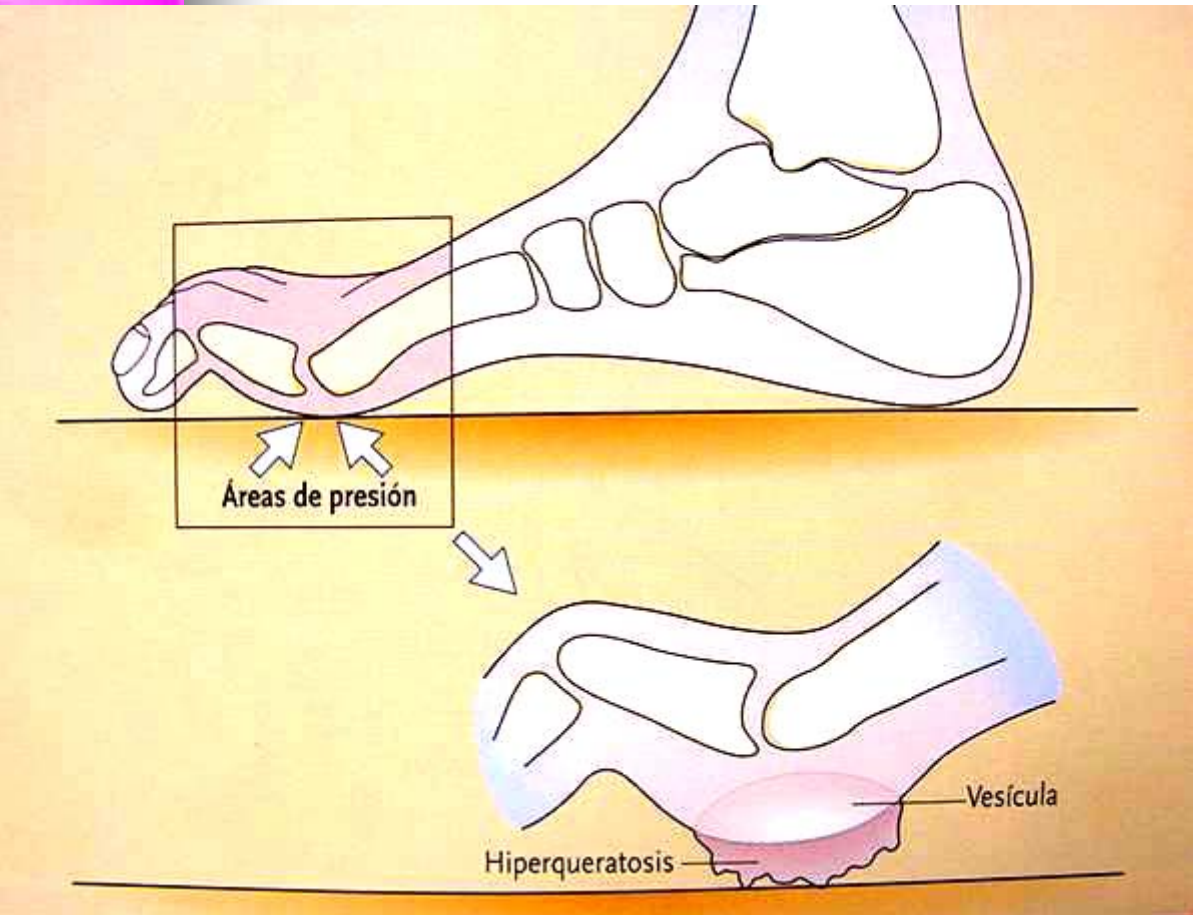
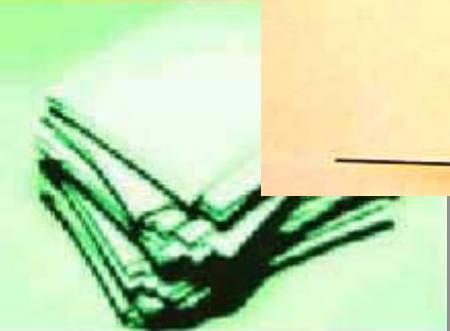




# NEUROPATÍA

- La glucemia alta mantenida deteriora los nervios
- Eso hace que la sensibilidad disminuya
- Disminuye la sensación de dolor, se notan peor el calor, los golpes y las rozaduras
- Las lesiones en los pies pueden pasar desapercibidas por la falta de sensibilidad de los nervios





# DISMINUCIÓN DE LAS DEFENSAS

- Las heridas abiertas son una entrada potencial de microorganismos
- El mal control de glucemia afecta al sistema inmunitario
- Las **infecciones** de las heridas son más frecuentes y más difíciles de curar



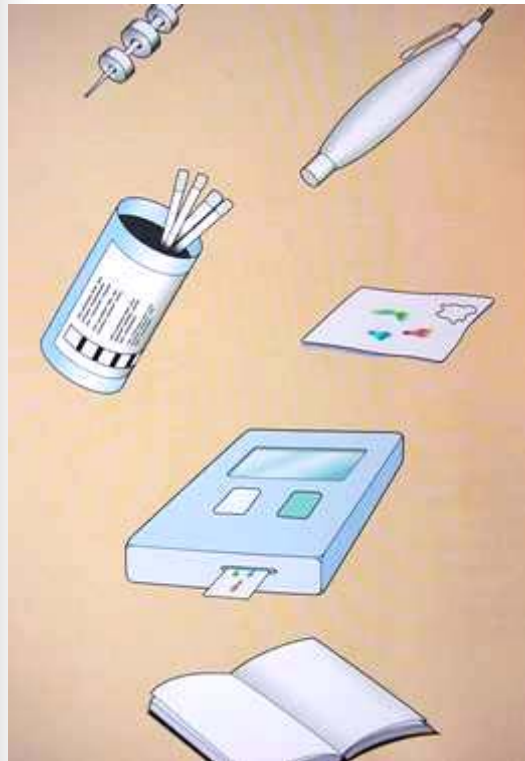
# ¿Quiénes tienen más riesgo?

- Diabetes de más de diez años de evolución
- Sexo masculino
- **Fumadores**
- Mal control de la glucosa
- Con colesterol/triglicéridos altos
- Con la Tensión arterial alta mantenida
- Con disminución de la sensibilidad
- Con alteraciones biomecánicas con evidencia de zonas de presión aumentadas (callos, eritema, hemorragias subungueales)
- Con limitaciones de la movilidad articular por la existencia de deformidades óseas,



# ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Controlar la T.A., la glucosa y la grasa (dieta y ejercicio)



# ¿QUÉ MÁS?

Mimar los pies:

¿cómo?



# HIGIENE

- **Lavado.** Debe lavar sus pies diariamente.
  - Utilice agua templada (30-37 °C).
  - Utilice jabón neutro
  - Use manoplas, evitando las de crin o las ásperas.
  - No deje los pies en agua más de 5 minutos. Baños prolongados facilitan la maceración entre los dedos.
  - Debe lavar todo el pie, sin olvidar las zonas debajo de y entre los dedos.
- **Secado.** Seque bien los pies, insistiendo entre los dedos, mediante contacto con una toalla suave, evitando la fricción.
- **Hidratación.** Hidrate la piel: utilice cremas hidratantes aplicando una capa fina mediante un masaje ligero en planta del pie, dorso y toda la pierna hasta la rodilla.



# CUIDADO DE LAS UÑAS

- Las uñas demasiado largas, demasiado cortas o mal cortadas pueden dar problemas y ser causa de infecciones.
  - Corte las uñas utilizando tijeras con punta roma o límelas con lima de cartón
  - Cortar después del lavado de los pies, cuando están más blandas.
  - Córtelas horizontalmente, dejando rectos los bordes de las uñas. Lime las puntas con una lima de cartón
  - No debe cortarlas demasiado.
- **Nunca utilice:** Tijeras con punta, alicates de manicura, hojas de afeitar, limas metálicas
- Si no tiene buena visión o movilidad no dude en pedir ayuda a un familiar. Si no es posible, y también si sus uñas son demasiado gruesas, busque la ayuda de un podólogo.



# CALZADO

- Un buen zapato es de cuero, ligero y flexible, la suela debe ser antideslizante, no debe tener costuras interiores.
- La puntera no debe ser ni demasiado estrecha ni demasiado ancha
- Cuando vaya a comprar zapatos, pruébeselos a ultima hora del día (es cuando los pies están más hinchados). Cuando estrene zapatos, comience a usarlos poco a poco, aumentando progresivamente el tiempo que los lleva.
- Los zapatos deben acoplarse bien a la forma de sus pies. Deben ser lo suficientemente amplios para evitar compresiones, y no demasiado holgados para evitar las rozaduras.
- Diariamente antes de utilizar el calzado, debe comprobar con las manos su interior
- Debe tener al menos dos pares de zapatos, para dejar airear un par cada día.
- Las personas con callosidades o deformidades en los pies deben usar un calzado especial
- Mantenga los pies calientes con prendas de algodón o lana.
- Cambie diariamente sus calcetines o medias.
- Las medias y calcetines deben ser suaves, preferiblemente de algodón, hilo o lana, sin costuras ni dobleces.
- ¡No caminar descalzo nunca
- No use zapatos demasiado ajustados ni demasiado viejos



# INSPECCIÓN

- Después del lavado, debe examinar diariamente los pies. La mejor forma es sentado y con buena luz.
- Debe ayudarse con un espejo.
- Si precisa, no dude en pedir a algún familiar que examine sus pies.
- Debe prestar atención a:
  - Lesiones entre los dedos
  - Durezas en la planta del pie
  - Callosidades en los dedos o entre los dedos
  - Grietas
  - Ampollas
  - Zonas con cambios de coloración
  - Heridas o úlceras
  - Uñas encarnadas

**Nunca utilice objetos cortantes (Hojas de afeitar, tijeras, limas), ni tenga tentación de "autocirugía"  
No aplicar nunca remedios caseros ni pomadas callicidas, que son excesivamente abrasivas**

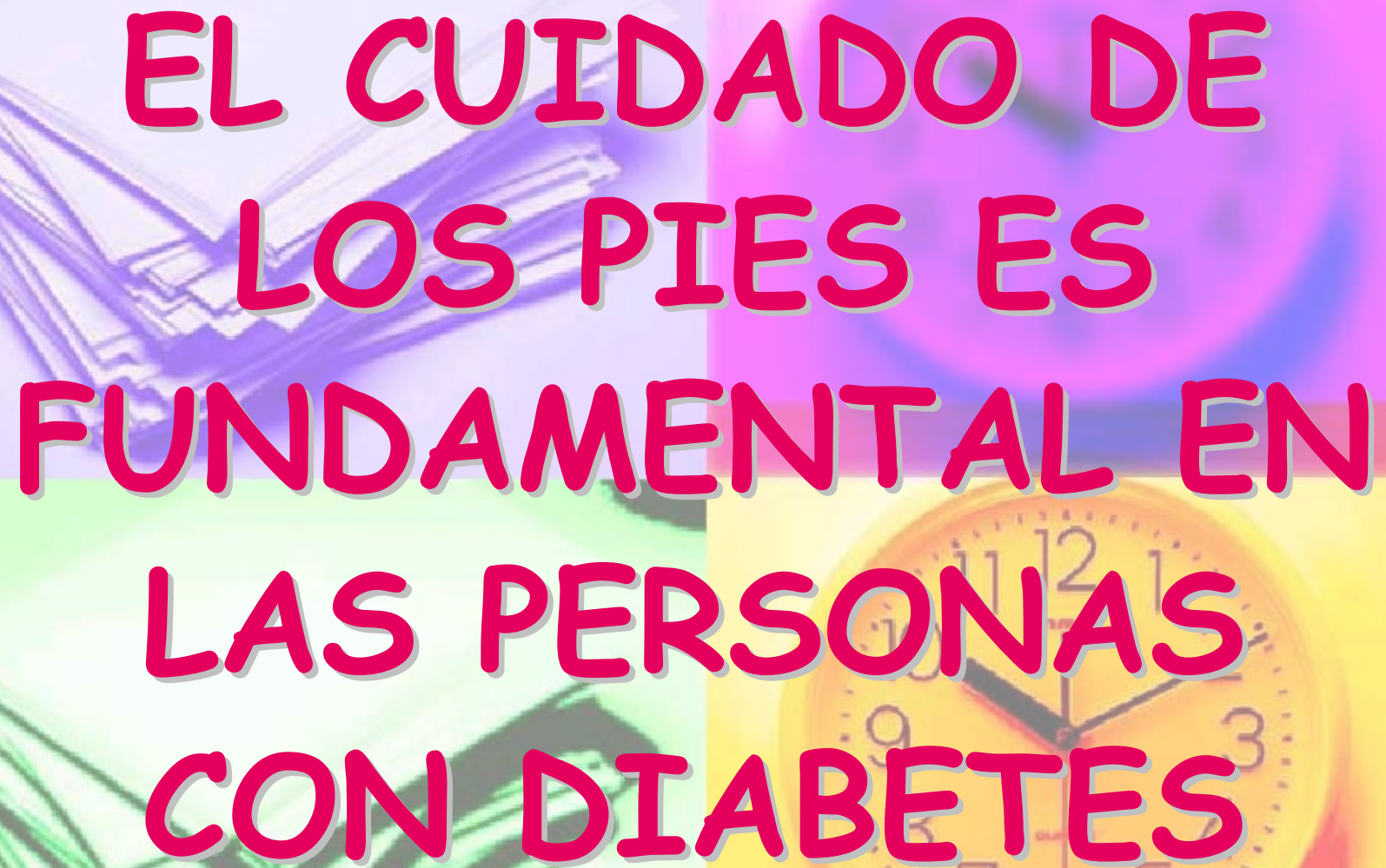


# CONSEJOS GENERALES

- Camine diariamente durante 1 hora para mejorar la circulación
- Ante cualquier herida o problema consulte precozmente.
- **No fumar:** el tabaco estrecha las arterias y restringe el aporte de sangre a sus pies
- No calentar los pies con una fuente de calor directa (bolsas o botellas de agua caliente, braseros, estufas, radiadores, mantas eléctricas, planchas, chimeneas...)
- No debe utilizar prendas de vestir demasiado ajustadas, tales como fajas, ligas o calcetines con elásticos apretados







**EL CUIDADO DE  
LOS PIES ES  
FUNDAMENTAL EN  
LAS PERSONAS  
CON DIABETES**