

Diabetes: Cuidado de los pies

La diabetes puede provocar daño a los nervios y problemas de circulación, lo que puede ocasionar pérdida de sensación o dolor, llagas, ampollas o cortaduras, que tardan en sanar e incluso se puedan infectar.

Identifique las señales:

- Dolor en las piernas o calambres
- Sesación de hormigueo, ardor o dolor en los pies
- Piel reseca en los pies
- Engrosamiento o color amarillento en las uñas de los pies
- Infecciones por hongo
- Cambio en el color y temperatura de los pies
- Ampollas, llagas o úlceras
- Hematomas o cortaduras



Comuníquese con su médico de inmediato si tiene cualquier problema en los pies.

***Si tiene dificultad para revisar sus pies, solicite ayuda a otra persona.**

Prevención

Para retrasar los daños a los nervios o evitar que empeoren, es importante mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los valores deseados lo más posible. Otros hábitos para el manejo de la diabetes que pueden ayudar son:



No fumar, ya que reduce la circulación de la sangre a los pies.



Mantenga un plan de alimentación saludable.



Tome sus medicamentos de acuerdo a las indicaciones del médico.



Realice actividad física a diario.



DEPARTAMENTO DE
SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Diabetes: Cuidado de los pies

Recomendaciones para tener los pies sanos

- Revise sus pies todo los días. Busque cortes, moretones o hinchazón. Use un espejo si no puede ver la planta de sus pies o pida ayuda a otra persona.
- Lave sus pies todos los días con agua tibia, evite remojarlos. Seque completamente y aplique crema en la parte de arriba y la planta de los pies. No ponga crema entre los dedos de los pies para evitar infecciones.
- Evite caminar descalzo para evitar lesiones. Antes de ponerse los zapatos, revise que no tenga objetos como piedritas.
- Utilice calzado adecuado (que le quede bien, no incómodo). Siempre use medias con los zapatos para proteger sus pies.
- Corte las uñas de los pies en forma recta y use una lima para rebajar los bordes. Si le resulta difícil alcanzar los pies, pida ayuda a otra persona o a su podólogo para evitar lastimarse.
- Realice actividades, que no sean rigurosas o inadecuadas para los pies, como caminar o nadar. Pregúntele a su médico las mejores actividades para usted y cuáles debe evitar.
- Mantenga la circulación en los pies mediante movimientos durante el día. Eleve los pies cuando esté sentado y mueva los dedos por varios minutos.
- En cada visita médica, procure que le revisen los pies y consulte con un especialista de los pies para que le realicen un examen completo, que incluya verificar sensación y circulación.

Cuidar bien su piel le ayudará a prevenir las úlceras del pie diabético. Es por esto que el cuidado de los pies es importante, ya que si no los revisa con frecuencia, usted podría no percatarse de algún problema a tiempo y se pudiera complicar. Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica acerca de cómo cuidar sus pies. Comuníquese con su proveedor de inmediato si tiene cualquier problema en los pies. No intente tratar estos problemas usted mismo.