

CUIDADO DE LOS PIES

Los pies constituyen una de las partes del cuerpo que más problemas pueden originarle al diabético. Muchas veces se pierde sensibilidad en los pies y el diabético no se percatará de pinchazos, roces, cortes u otras alteraciones en ellos. Por lo tanto, deben cuidarse con especial esmero para evitar la aparición de erosiones, infecciones y en último término gangrena, que puede conducir a la amputación de la extremidad.

Higiene de los pies

Es conveniente lavarse los pies cada día con agua templada y secarlos bien, procurando secar también los espacios entre los dedos, observando mediante un espejo de mano si hay cortes o cambios de color. Si hay cortes, es necesario lavarlos con agua salada y si hay cambios de color debe acudir al médico.

Las uñas de los pies debe cortarlas en línea recta, nunca arrancarlas, y limarlas después para que los bordes no erosionen los dedos. Si las uñas son gruesas o su vista no es buena haga que otra persona se las corte o acuda al podólogo. Si la piel está seca frótela con lanolina, aceite o crema hidratante.

Calzado

Procure no llevar zapatillas durante mucho tiempo, es mejor calzar zapatos. Cuando se compre zapatos evite los estrechos para que no le aprieten ni deformen los dedos de los pies. Si es preciso utilice plantillas ortopédicas y realice revisiones periódicas.

Otros consejos

- Procure no caminar con los pies descalzos sobre superficies rugosas (playas, piedras...) para evitar cortes en los pies.
- No se siente cerca del fuego o del radiador.
- No se siente con las piernas cruzadas, ni lleve ligas o calcetines ajustados, ya que se dificulta la circulación sanguínea.
- No utilice parches para callos. Si los tiene vaya al podólogo. Recuerde revisar con la mano el interior del calzado antes de ponérselo.
- Es conveniente que visite al podólogo una o dos veces al año. Él cuidará de sus pies y detectará cualquier señal de peligro antes de que sea demasiado tarde.



Comuniqué al médico cualquier señal de peligro como:

- Aparición de pus debajo de las uñas de los pies o en el centro de los callos.
- Cambios en el color de los pies (zonas rojas, azuladas o negras) o aparición de úlceras.
- Frialdad, dolor, alteración de la sensibilidad en los pies (acorchamiento).