



## Diabetes y Cuidados de los Pies

Programa educativo en Diabetes

Vivir con  
Diabetes

Este programa cuenta con el patrocinio de:



El autocuidado de los pies es importante en las personas con Diabetes



## Imagen 1

### **El autocuidado de los pies es importante en las personas con Diabetes**

El autocuidado de las personas con Diabetes corresponde a todas aquellas acciones que la persona puede y debe realizar en su vida cotidiana, para un buen control de su condición.

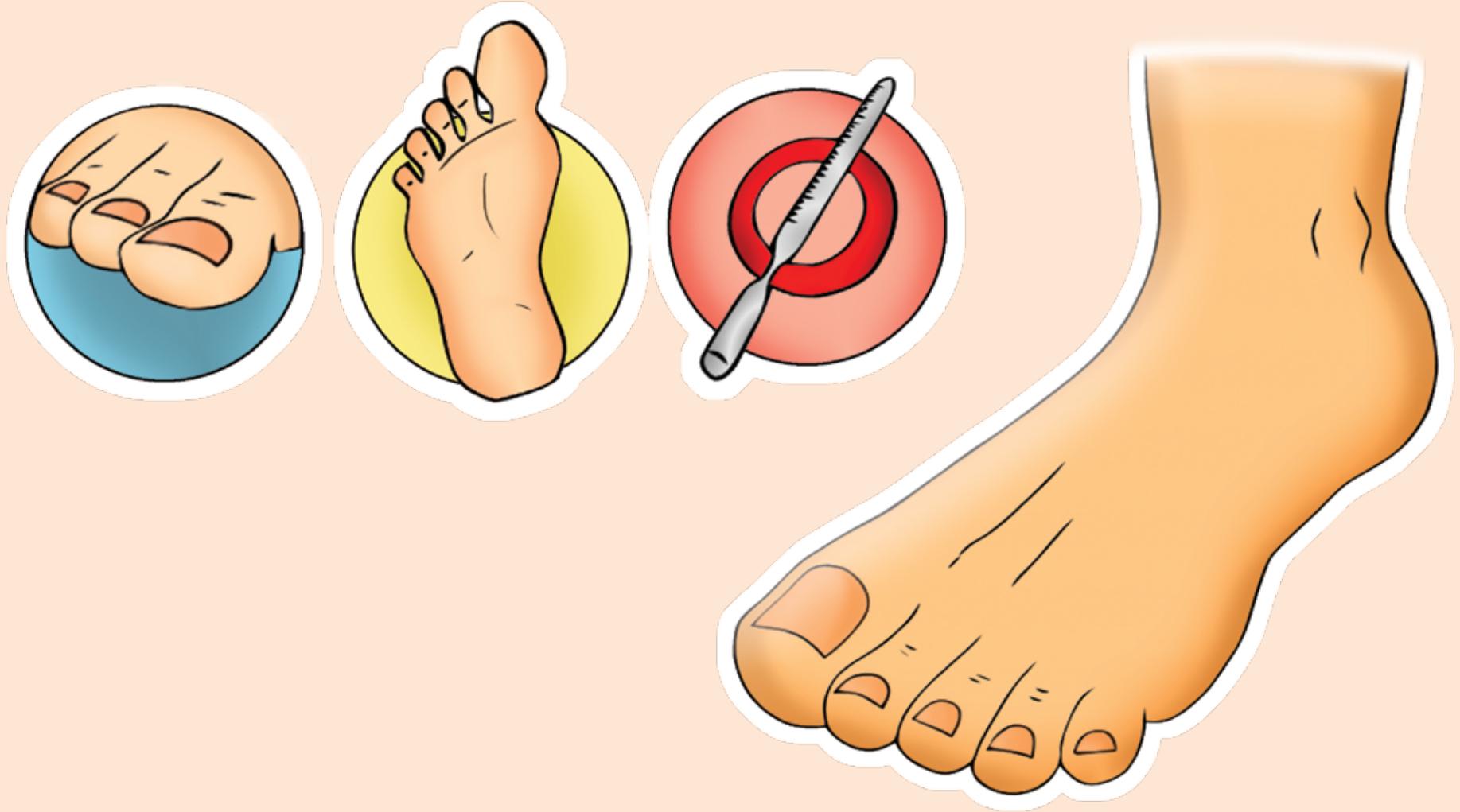
### **Las personas con Diabetes pueden autocontrolar entre otras cosas:**

- **Alimentación:** Cantidad, horarios, etc.
- **Peso:** Mantener el peso ideal.
- **Ejercicio:** Tipo, cantidad, frecuencia e intensidad.
- **Examen diario de los pies.**
- **Glicemia capilar.**
- **Cetonas en la orina.**

Los pies son una de las zonas del cuerpo más alejada de nuestra vista, por esta razón, a veces no les prestamos atención, ni los cuidados que ellos requieren.

**Las personas con Diabetes deben estar aún más atentos al cuidado de sus pies para mantenerlos sanos.**

¿Cuáles son las características del pie sano?



### **Imagen 2**

#### **¿Cuáles son las características del pie sano?**

- Un pie sano, dependiendo de la temperatura ambiental, generalmente está tibio.
- La piel es rosada e hidratada, similar a la del resto del cuerpo.
- Las uñas son lisas, rosadas y levemente brillantes.
- No existen zonas con callosidades.
- No hay lesiones o heridas visibles.

La Diabetes Mellitus mal controlada puede afectar la salud de los pies



### Imagen 3

#### **La Diabetes Mellitus mal controlada puede afectar la salud de los pies**

Mantener la glicemia (azúcar en la sangre) elevada a través del tiempo provoca habitualmente un serio daño a los **nervios y vasos sanguíneos**.

El daño a los nervios de las extremidades inferiores, se conoce con el nombre de NEUROPATÍA PERIFÉRICA, la que suele producir una disminución de la sensibilidad al calor y al dolor en los pies. Las personas con esta complicación pueden lesionar sus pies sin darse cuenta.

El daño a los vasos sanguíneos, provoca una disminución de la irrigación de los pies (llega menos sangre), lo que puede aumentar el riesgo de lesiones y dificultar la cicatrización de las heridas.

La interacción de estas dos manifestaciones, da como resultado un mayor riesgo de heridas y de infección, originando el llamado “pie diabético”.

¿Cómo puedo prevenir las complicaciones en mis pies?



### Imagen 4

#### ¿Cómo puedo prevenir las complicaciones en mis pies?

El primer cuidado para prevenir la neuropatía es mantener la glicemia dentro de los rangos indicados por el médico, así podrá tener un buen control de la Diabetes.

Para lograr este control; cumplir con las indicaciones en relación a medicamentos, alimentación y ejercicio que son los pilares básicos en el tratamiento de la Diabetes.

No fumar; permite una mejor llegada de la sangre a los pies.

Mantener la presión arterial controlada. Idealmente menor a 130/80 mm/Hg.

Asistir a los controles de salud y realizar los exámenes solicitados.

**El AUTOCONTROL permite conocer los niveles de la glicemia día a día, con estos valores se pueden realizar importantes modificaciones en el tratamiento de la Diabetes y prevenir las complicaciones a largo plazo.**

¡El cuidado y revisión de los pies se debe hacer a diario!



### Imagen 5

#### ¡El cuidado y revisión de los pies se debe hacer a diario!

- En las personas con Diabetes puede suceder que, pequeñas lesiones como rasguños, ampollas o enrojecimiento de la piel, evolucionen a heridas de difícil tratamiento que pueden demorar semanas e incluso meses en cicatrizar.
- Es importante pesquisar estas lesiones para tratarlas a tiempo. Para ello es necesaria la **revisión diaria de los pies**.
- La revisión de los pies debe realizarse en un lugar bien iluminado. Si existen problemas de visión, pedirle a otra persona que lo haga por usted.
- **Examine diariamente sus pies en busca de:**
  - Cambio de color de la piel o uñas.
  - Cambio de la temperatura de uno o ambos pies.
  - Disminución o pérdida de la sensibilidad.
  - Resequedad de la piel.
  - Uñas deformadas, quebradizas.
  - Callosidades o durezas.
  - Ampollas o heridas.
  - Cortes o fisuras en la piel o entre los ortejos (dedos de los pies).
  - Presencia de hongos, especialmente en uñas y entre los ortejos.

¿Cuáles son los cuidados diarios de los pies?



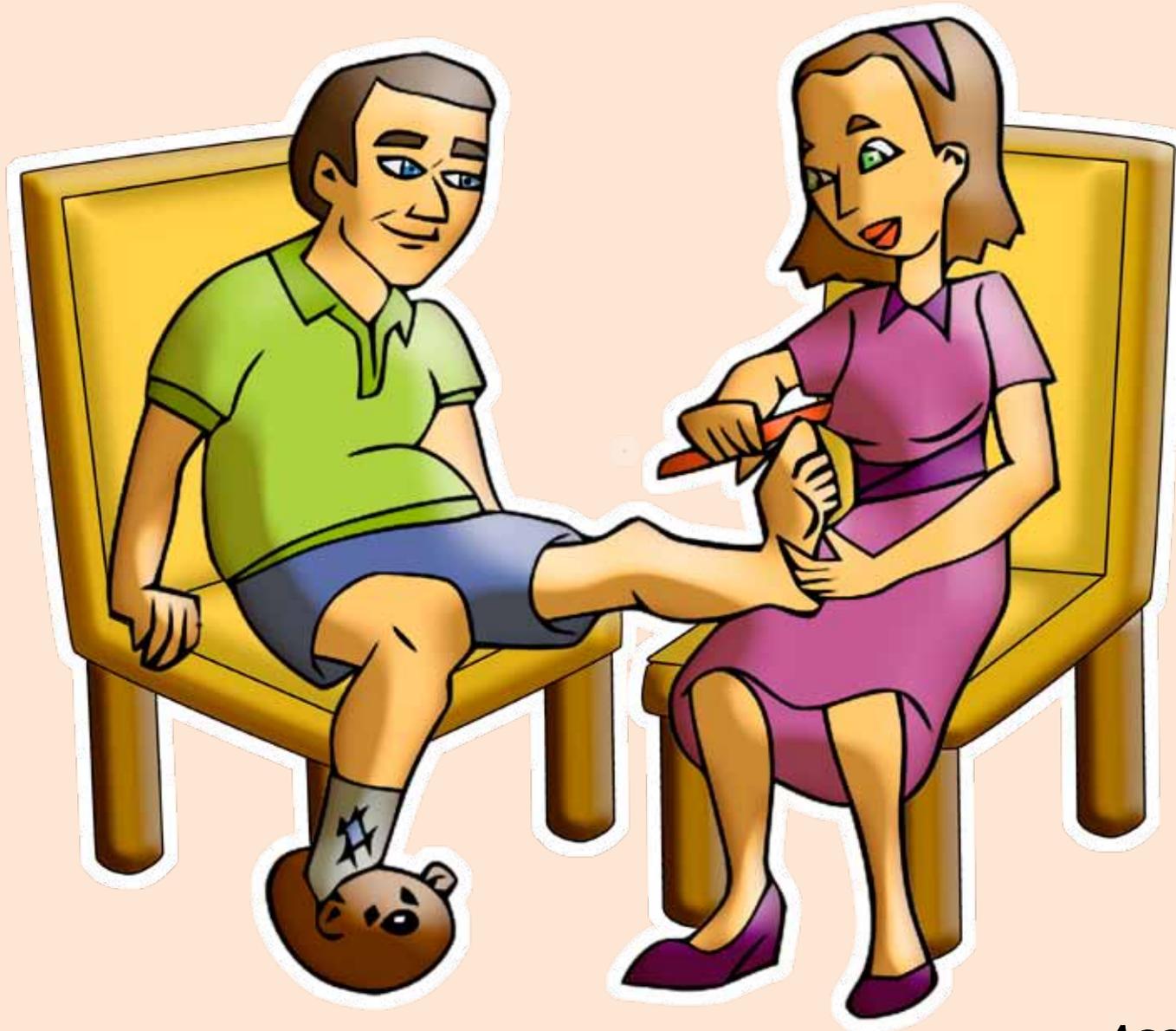
### Imagen 6

#### ¿Cuáles son los cuidados diarios de los pies?

- Lave sus pies diariamente.
- No se recomienda remojar los pies ya que puede dañar la piel.
- Después del lavado, séquelos prolijamente con una toalla de algodón. Termine el secado con toalla de papel, especialmente entre los orjejos (dedos de los pies).
- Este es un buen momento para la inspección diaria de los pies. Si no puede ver la planta de ellos, utilice un espejo.
- Si no puede inspeccionar por sí solo los pies, solicite ayuda a un familiar.
- Lubrique diariamente la piel de los pies con crema hidratante o glicerina.
- No use elementos cortantes, productos químicos o parches para remover callosidades.
- Nunca utilice guateros o frazadas eléctricas. Si tiene frío abrigue sus pies con calcetines de algodón.
- Siempre verifique la temperatura del agua, de la ducha o lavatorio, con el codo o con un termómetro de baño.
- NUNCA camine descalzo en ningún lugar.

**El cuidado y revisión diaria de los pies es fundamental para prevenir complicaciones.**

¿Cuáles son los cuidados de las uñas de los pies?



### **Imagen 7**

#### **¿Cuáles son los cuidados de las uñas de los pies?**

- Acuda a una atención podológica especializada mensual.
- Busque la atención de un podólogo certificado, idealmente especialista en el tratamiento de los pies de las personas con Diabetes.
- Evite cortar las uñas en casa, con tijeras o cortauñas, ya que puede provocar fisuras y permitir la entrada de hongos.
- El corte de uñas debe ser recto.
- En casa mantenga el corte, limando las uñas con lima de cartón.

**Informe oportunamente cualquier anomalía detectada al equipo de salud, en especial cambio de color, aspecto o textura de las uñas.**

¿Cuál es el tipo de medias y calzado recomendado?



### Imagen 8

#### ¿Cuál es el tipo de medias y calzado recomendado?

- Use calcetines de fibras naturales como hilo o algodón, sin costuras en su interior.
- Los calcetines, medias o calzado NO deben apretar las piernas o pies, pues no permiten una buena circulación de la sangre.
- Comprar zapatos de cuero, de preferencia con cordones que permitan ajustarlos a la medida de cada pie.
- Cuando compre zapatos hágalo al final del día.
- Son recomendables los zapatos de punta ancha, redondeada y blandos. Evite usar zapatos altos o con taco.
- El zapato o zapatilla debe ajustar perfectamente al pie, no use calzado de un número más grande o más pequeño que el necesario.
- Revisar calcetas y calzados antes de usarlos, para verificar que no contengan cuerpos extraños en su interior.
- Cambie los calcetines diariamente, en épocas de calor o cuando se realiza deportes es necesario cambiarlos con mayor frecuencia, ya que se humedecen con la transpiración natural del pie.
- Si es necesario usar plantillas, éstas deben ser diseñadas en casas de ortopedia de acuerdo a las indicaciones del especialista.
- No use calzado prestado, ni preste los suyos.

¡La salud de los pies es una responsabilidad compartida!



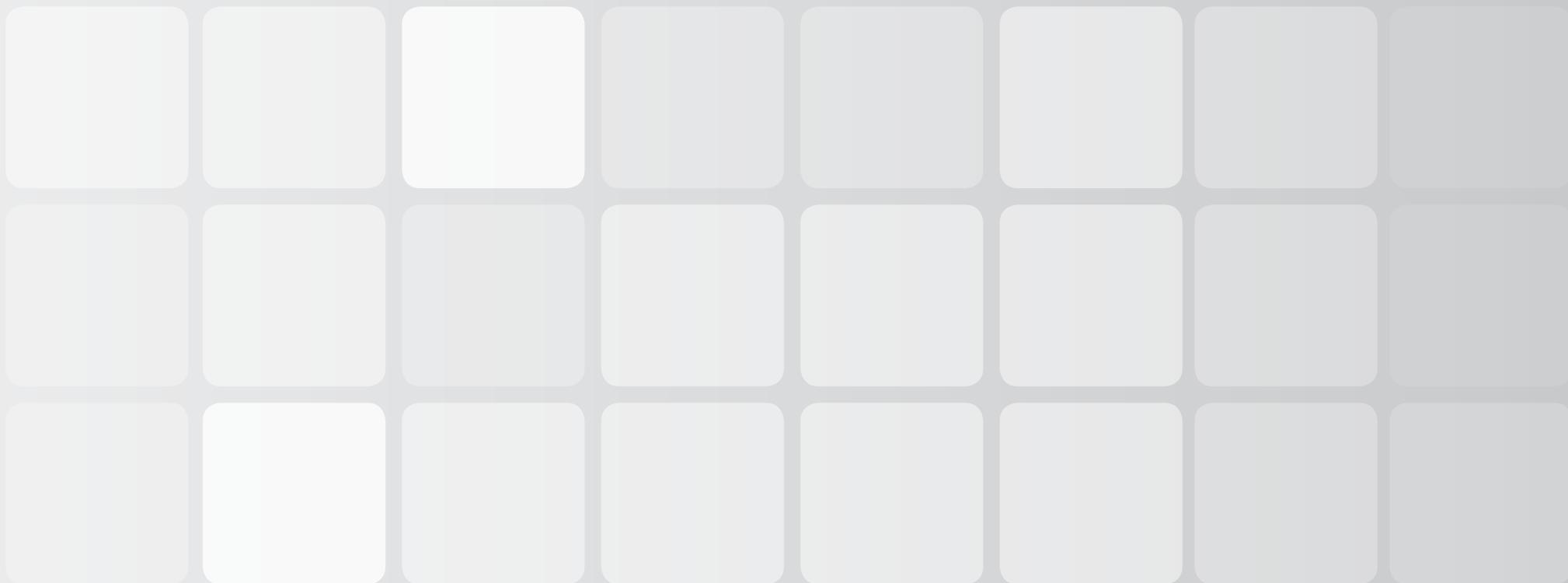
### **Imagen 9**

#### **¡La salud de los pies es una responsabilidad compartida!**

Los profesionales de la salud que lo asisten le entregarán educación en relación al cuidado de los pies y los examinarán en los controles:

- Al asistir a los controles de salud, ir preparado para un examen de los pies.
- Informar oportunamente cualquier anomalía detectada al equipo de salud, tales como ampollas, hongos o heridas de cualquier tipo o tamaño.
- Si se detecta una herida acudir al centro de salud lo antes posible, no espere el siguiente control para contarle al médico.
- No cure las heridas en casa, ni permita que lo hagan personas sin la experiencia o preparación necesaria.

**La curación del pie de las personas con Diabetes SÓLO puede ser realizada por un profesional del centro de salud**



Este programa cuenta con el patrocinio de:



GOBIERNO DE  
**CHILE**  
MINISTERIO DE SALUD



GOBIERNO DE  
**CHILE**  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**ACCU-CHEK®**