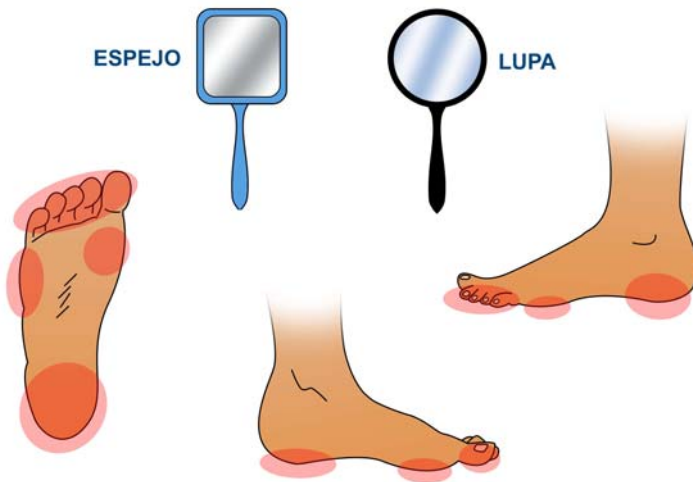


5.4 Cuidado de los pies.

El daño del sistema nervioso, los problemas de circulación y las infecciones pueden causar serias alteraciones en los pies. Sin el control adecuado de la diabetes los problemas de los pies pueden llegar a agravarse.

El daño nervioso puede manifestarse con la pérdida de la sensibilidad e incluso con la deformación de los pies, produciéndose puntos de presión anormales que ocasionen ampollas, irritaciones o úlceras. Además, debido a la mala circulación de la sangre, las lesiones tardan en curarse.

Para prevenir estas lesiones es muy importante que se examine con frecuencia los pies, porque es posible tener problemas graves sin sentir ningún dolor. Esto le ayudará a detectar a tiempo futuras complicaciones.



Como cuidarlos.

Examine sus pies todos los días, con suficiente luz y ayudándose de una lupa o con un espejo de aumento, para ver si tienen arañazos, grietas o ampollas.

Para calentar los pies en invierno, protéjalos mediante el uso de calcetines, medias y calzado. No utilice agua caliente, ni aparatos eléctricos u otras fuentes de calor directas, ya que pueden producir quemaduras, debido a la pérdida de sensibilidad.

Siempre debe usar calcetines o medias con el calzado. Para mantener los pies calientes y secos, compre calcetines y medias de algodón, lana o hilo. Las prendas de vestir deben ser suaves, sin costuras ni dobleces, ni demasiado holgadas ni estrechas. Cámbiese a diario de calcetines o medias, o cada vez que lo crea necesario.

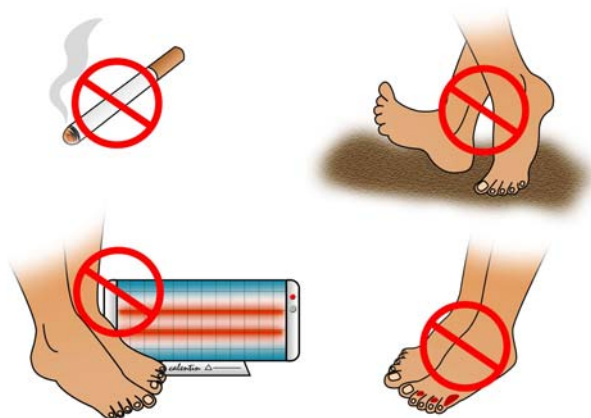
En verano use crema de protección contra el sol en la parte superior de los pies.

Preste atención a las lesiones de los dedos, durezas en las plantas, callosidades, grietas, ampollas, heridas o úlceras, uñas encarnadas o zonas con cambios de coloración. Revise bien entre los dedos y en las plantas.

No se corte los juanetes o callos, ni use líquidos o ungüentos para ello. Las pomadas callicidas son muy abrasivas y pueden dañarle la piel porque producen quemaduras.

No camine nunca descalzo en casa ni en la playa u otro terreno. En casa utilice zapatillas o zapatos. En la playa, piscina, etc..., utilice sandalias o zapatos para el agua.

El tabaco estrecha las arterias y restringe el aporte sanguíneo a los pies, por lo que eliminar el hábito de fumar es uno de los objetivos más importantes a conseguir para un buen cuidado.



Lavado de los pies.

Lávelos todos los días.

Recuerde que el agua, o cualquier superficie caliente, representa un peligro para sus pies. Emplee agua templada (35-36°) comprobada con termómetro.

No deje los pies en agua más de 5 minutos, para evitar su reblandecimiento.

Lave bien entre los dedos y debajo de ellos.

Utilice jabón y manoplas que no sean ásperas. Evite el uso de cepillos.

Séquelos bien, especialmente entre los dedos. Utilice una toalla

suave, pero no friccion. También puede utilizar un secador de pelo con aire frío.



Si tiene reseca la piel, es conveniente aplicar una loción o crema hidratante en las plantas y partes reseca. Haga la aplicación mediante masaje ligero, sin friccionar.

No aplique crema entre los dedos, ya que la humedad favorece el crecimiento de hongos que pueden causar infección.

Cuidado de las uñas.

Las uñas demasiado largas, cortas o mal cortadas pueden dar problemas y causar infecciones, por lo que le aconsejamos que tome buena cuenta de las siguiente recomendaciones:

- El mejor momento es después del lavado de los pies, así están las uñas más blandas.

- Utilice tijeras de punta roma o lima de cartón. Procure que las uñas queden rectas. No utilice tijeras con punta, alicates de manicura, hojas de afeitar, limas metálicas, etc...

- Si no tiene buena visión o movilidad, solicite ayuda a un familiar. Si no es posible o sus uñas son demasiado gruesas y amarillentas, debe acudir a un podólogo.

Calzado adecuado.

El traumatismo debido al calzado es el desencadenante más frecuente de lesiones en los pies.

Debe usar siempre calzado y nunca debe andar descalzo, ni aún dentro de su casa.

Un buen zapato es aquel que es de cuero y ligero de peso, con suela antideslizante y no demasiado gruesa. El tacón no debe ser demasiado alto, y la puntera ni demasiado estrecha ni demasiado ancha.



No debe ponerse zapatos de plástico o sandalias con tiras entre los dedos.

Cada vez que se ponga los zapatos, revíselos con las manos y asegúrese de que no haya ningún objeto flojo, pico o punta que sobresalga, rotura, o que el forro este descosido, ni que tengan alguna superficie áspera que pueda lastimarle los pies. Si el interior de sus zapatos no lo siente suave y liso, póngase otro par.

Cuando compre unos zapatos nuevos, éstos deben quedar cómodos, no los compre si le quedan apretados con la esperanza de que estiren.

Compre el calzado por la tarde, porque es entonces cuando los pies están más dilatados.

Para evitar rozaduras es recomendable que los zapatos no sean ni demasiado estrechos ni demasiado holgados, puede dibujar una plantilla de los pies y comprobar si se adapta bien a los zapatos.

Durante los primeros días de estreno compruebe diariamente su interior con las manos. Al principio póngaselos durante poco tiempo, y aumente el tiempo de uso progresivamente.

Resumen

Higiene	Lavado diario Agua tibia Jabones ph neutro Secado exhaustivo Limado de uñas
Hidratación	Dieta adecuada Hidratantes
Calcetines y medias	De fibras naturales Sin costuras
Calzado	Inspección diaria De materiales transpirables Siempre con calcetines Cerrados De tacón bajo Ajustado al pie Cómodos
Revisiones	Periódicas



¡ RECUERDE !

Lustrar regularmente los zapatos para que conserven su flexibilidad, y reparar las partes dañadas del calzado.

Usar calzado especial para personas con deformidades o callosidades en los pies.

No usar zapatos demasiado ajustados ni demasiado gastados o estropeados.



Revisiones periódicas por parte del personal sanitario.

Pida a los profesionales sanitarios que le examinen los pies en cada consulta.

Consulte a los profesionales sanitarios ante cualquier:

- ➔ **Corte o lesión en los pies.**
- ➔ **Cambio de color.**
- ➔ **Cambio en la sensación de dolor.**
- ➔ **Deformaciones en los pies.**
- ➔ **O si nota que tiene uñas encarnadas.**