

# Cuidado de los pies en la diabetes

---

## Los pacientes diabéticos pueden tener complicaciones en los pies

(como deformidades, úlceras o amputaciones)

Esto es debido a:

Problemas de circulación en la parte inferior de las piernas y en los pies

Posible pérdida de sensibilidad

Mayor riesgo de sufrir infecciones

---

## Cuidados personales

**Inspeccione los pies todos los días.** Compruebe que no haya enrojecimiento, heridas, ampollas, etc. Si tiene problemas de vista, pida a alguien que le ayude.

Los síntomas pueden variar de una persona a otra.

**Lave diariamente los pies con agua templada y jabón (5-10 min.).** Al finalizar, séquelos bien, especialmente entre los dedos.

**Mantenga la piel hidratada** (no dar crema entre los dedos).

**Mantenga las uñas limpias y cortas.** Se deben cortar en línea recta y después del lavado, así estarán más blandas. Utilice tijeras de punta roma (sin punta), excepto si las uñas están muy duras, en este caso utilice una lima.

**Si las uñas son muy gruesas o la vista no es buena,** solicite que otra persona se las corte o acuda al podólogo.

**No utilice callicidas,** ni use instrumentos afilados o cuchillas para cortar los callos o durezas.

**No aplique calor o frío** a sus pies (manta eléctrica, bolsa o botella de agua caliente, hielo).

**Haga uso de calzado adecuado.** No utilice zapatos mal ajustados o calcetines que le opriman.

**Camine diariamente,** nunca descalzo ni en casa, playa o piscina.

Ante cualquier lesión en los pies, recuerde que el mejor desinfectante es el **agua y jabón.**

Informe al personal sanitario de su Centro de Salud.

---

## Recuerde

La diabetes debe estar **bien controlada.**

**No prestar atención a una lesión en un pie,** junto con una diabetes mal controlada, puede acarrear problemas muy graves.

**La falta de dolor no quita gravedad a las lesiones.**

**Aunque no note nada,** su circulación y su sensibilidad pueden estar disminuidas.

Una **buena higiene** de los pies previene en gran parte las complicaciones.

**El exceso de humedad favorece la infección** y la sequedad excesiva permite que se hagan grietas.

**Según pasan los años, la atención y el cuidado de los pies debe ser mayor.**

**No fume**

---