

# Diabetes mellitus. Cómo cuidar de los pies

Es muy importante que las personas con diabetes tengan cuidado de sus pies para evitar complicaciones. Los pacientes diabéticos tienen más riesgo de sufrir alteraciones de la circulación y de la sensibilidad, notan menos el frío, el calor, el dolor y la presión, e incluso pueden tener una herida y no darse cuenta.

## Cómo cuidar la higiene de los pies



La higiene y lavado de los pies es una de las actividades preventivas más importantes. Aconsejamos **lavar los pies cada día** con agua tibia (37 ° C) y jabón neutro, pero durante menos de 5 minutos para no ablandar la piel.

Séquelos con una toalla suave, sin frotar fuerte y secando bien entre los dedos. La toalla debería ser de color claro y, así, verá fácilmente si se mancha por alguna herida que no ha notado.

Aproveche para revisar si tiene alguna lesión. Exáminese los pies cada día, sobre todo entre los dedos, con buena luz y, si es necesario, con espejos o lupas.

Después póngase una crema hidratante en los talones y en las plantas, pero **nunca entre los dedos**. No utilice polvos de talco para no secarlos demasiado.

## Cómo se deben cortar las uñas

Se deben cortar rectas, con entre 1 y 2 mm de margen entre la uña y la punta de los dedos.

Recomendamos tijeras de punta redonda y lima de cartón, para evitar lesiones. Pida ayuda a un familiar o a un profesional si tiene dificultades de movilidad o de visión.



## Cómo calzar los pies

Utilice **calcetines** de algodón, lana o hilo que no le aprieten. Los colores claros ayudan a detectar heridas.

**Evite pasar frío** y también el **calor directo** (estufas, bolsas de agua caliente, secadores de pelo...), que puede producir quemaduras.

**No camine descalzo.** Recomendamos que en la playa y en la piscina utilice calzado de goma para evitar las lesiones. No use calzado que presione y que pueda ser doloroso. **Cómprese los zapatos a última hora de la tarde**, que es cuando tenemos los pies más hinchados. La adaptación al zapato debe ser lenta, para evitar heridas por fricción.



El calzado debe ser de materiales transpirables y blandos como la piel. Con cordones o velcro, sin costuras por dentro y que no apriete. Evite las sandalias y los zapatos abiertos.

Cambie a menudo de zapatos para evitar presiones en los mismos puntos.

Revise el interior del zapato antes de calzarse para detectar, así, cualquier objeto (pedrecitas, arena...) que pueda causarle una lesión.

Consulte siempre con su médico o médica, con enfermería o con podología si tiene algún problema o duda.