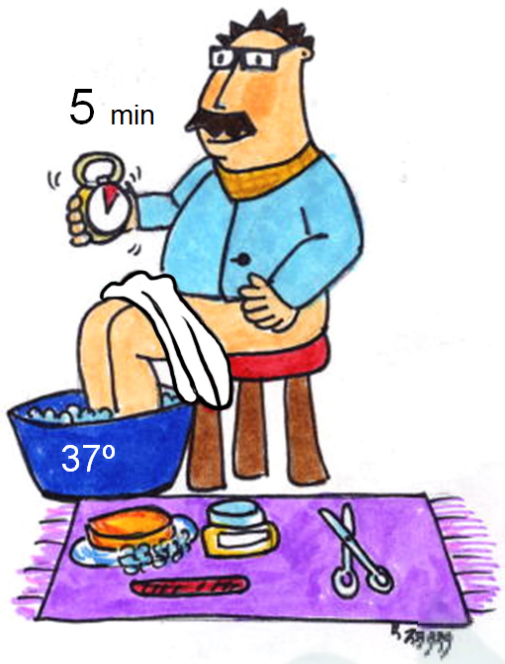
camfic
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Diabetes: Cómo cuidar los pies

En personas con diabetes es fundamental cuidar mucho los pies para evitar complicaciones. Los pacientes diabéticos tienen peor circulación en los pies y notan menos el frío, el calor, dolor o la presión. Pueden tener una herida y darse cuenta.

¿Cómo deben lavarse?

Tiene que lavarse los pies cada día, con agua tibia (37°) y jabón neutro, sin rascar y menos de 5 minutos para no ablandar la piel.



Séquese con una toalla suave, sin fregar y secando entre los dedos. La toalla debe ser de color claro para poder ver si se mancha por alguna herida que no ha visto. Después póngase una crema hidratante en los talones y en la planta, nunca entre los dedos. No utilice talco en polvo para no secarlos demasiado.

Revise cada día los pies, sobre todo entre los dedos, con buena luz y, si hace falta, con espejos o lupas.

¿Cómo cortas las uñas?

Se han de cortar rectas, con tijeras de punta redonda y con lima de cartón para no hacerse daño. Pida ayuda a un familiar o vaya a un profesional si hi té dificultades.

¿Cómo calzar los pies?

Utilice calcetines de algodón, lana o hilo que no aprieten. Los tejidos claros nos ayudarán a detectar heridas. Evite pasar frío y también el calor directo (estufas, bolsas de agua caliente, secadores de pelo,...), que pueden producir quemaduras.

No camine descalzo. En la playa y en la piscina utilice zapatos de goma.

Compre los zapatos a última hora de la tarde, que es cuando tenemos los pies más hinchados. Deben ser de materiales transpirables y blandos, como la piel.
Con cordones o velcro, sin costuras por dentro y que no aprieten. Evite utilizar sandalias y zapatos abiertos.
Cambie a menudo de zapatos para evitar presiones en el mismo lugar. La adaptación al zapato nuevo debe ser lenta, para evitar heridas por fricción.

Revise el interior del zapato antes de calzarse, para detectar cualquier cosa (piedrecitas, arena,...) que le pueda doler.

Consulte siempre a su médico, enfermera o podólogo cuando tenga problemas o dudas.

Autores: Isabel Bové, Carmen Lecumberri, Regina López y Marifé Muñoz, Grupo de Atención a las personas mayores
Revisión científica: Ana Ribatallada
Comité editorial: Lurdes Alonso y Roger Badia, Vocalia de Comunicación
Traducción: Sigrid Iglesias
Ilustraciones: Elvira Zarza