16. Si siente los pies fríos **NO USE LÁMPARAS, BOTELLAS, NI BOLSAS CALIENTES. NO META LOS PIES EN AGUA CALIENTE.**

17. **NUNCA CAMINE DESCALZO,** ni siquiera en su casa, puede lesionarse y no sentir nada.

18. NO use sustancias para REMOVER CALLOS (**Callicidas**) Consulte a su médico.

19. NO utilice ligas ni medias con resortes apretados.

20. Evite el uso de esparadrapo en sus pies.

21. Siempre revise el interior y la suela de los zapatos. buscando cuerpos extraños (puntillas, piedras, etc).

22. Si tiene problemas para ver **PÍDALE A UN FAMILIAR QUE LE AYUDE A REVISAR** sus pies y los zapatos.

23. **UTILICE CALZADO QUE CUBRA** y se adapte al tamaño y forma de sus pies para protegerlos. NO UTILICE CHANCLETAS O SANDALIAS.

24. Compre el calzado en horas de la tarde. Procure alternar sus zapatos a diario y vigilar el buen estado de los mismos.

25. **UTILICE MEDIAS**, todos los días, preferiblemente de color blanco o colores claros para que permitan ver secreciones o sangrados.

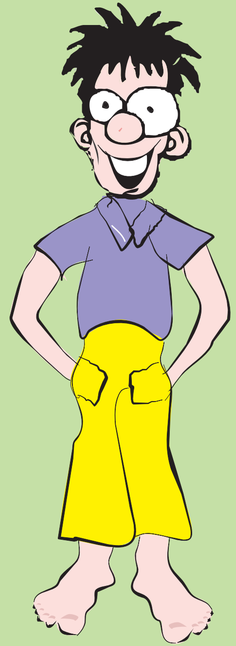
26. **EVITE** cruzar las piernas, puede causar presión sobre vasos y nervios.

27. **VISITE** a su médico regularmente. **AVÍSELE** si detecta anormalidades en sus pies.

28. Avise al médico o enfermera si ya ha tenido alguna úlcera o amputación en sus pies

29. Recuerde informar siempre que usted es DIABÉTICO.

Guía de autocuidado del pie del Diabético



GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN PIE DIABÉTICO

Análida Elizabeth Pinilla Roa. MD. Internista. Diabetóloga. Profesora Asociada
Ana Lorena Sánchez Bonilla. MD. Residente III de Medicina Interna,
Arturo Mejía López MD. Residente III de Medicina Interna
María del Pilar Barrera Perdomo. Nutricionista. Magíster en Nutrición clínica. Profesora Asociada.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
FACULTAD DE MEDICINA
DEPARTAMENTO DE MEDICINA INTERNA

2008

¿Por qué cuidar sus pies?
¿Cómo cuidarlos para prevenir lesiones?

El azúcar alto y la presión arterial elevada dañan los nervios y los vasos sanguíneos de su cuerpo. Los efectos de este daño son más serios en los pies.

El riesgo de sufrir lesiones en los pies es también alto y cualquier herida, por pequeña que parezca puede acarrearle graves consecuencias como úlceras, infecciones graves, hasta la pérdida de los dedos o el pie, PORQUE SE REQUIERA HACER UNA AMPUTACIÓN

-Para evitar que usted se dé cuenta demasiado tarde, las siguientes acciones han demostrado ser muy útiles para prevenir estas complicaciones:

1. Vigile signos de alarma: pérdida de la sensibilidad o cambios en la forma de los pies y presencia de heridas.

2. Reconozca las alteraciones de sensibilidad como hormigueo, cosquilleo o quemadura como síntoma de alarma.

3. Reconozca el dolor de las extremidades inferiores (muslos, piernas, pies) como síntoma de alarma.

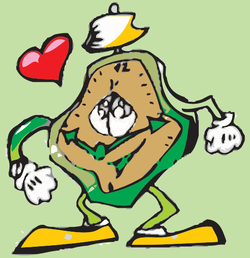
4. **NO FUME**, lleve un estilo de vida saludable, evitando el consumo de bebidas alcohólicas.

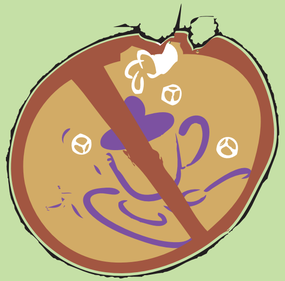
5. Realice ejercicio físico según prescripción, pregunte sobre el tipo de calzado adecuado para hacerlo

6. Es importante que consuma las comidas en los horarios indicados.

7. Evite endulzar con azúcar, panela, o miel de abejas; y utilice poca sal para las preparaciones. Disminuya el consumo de alimentos fritos o grasosos, prefiera los alimentos a la plancha o al vapor.

8. Incremente el consumo variado de frutas y verduras.





9. Realice monitoreo del nivel del azúcar con el glucómetro.

10. **REVISE LOS PIES A DIARIO**: busque ampollas, grietas, callos. Siéntese cómodo y ayúdese con un espejo, revise entre los dedos. Si es necesario, busque ayuda.

11. Utilice crema humectante o vaselina para lubricar sus pies, no la aplique entre los dedos.

12. Al tomar el baño a diario, **LAVE LOS PIES**, evite dejarlos en remojo por más de 5 minutos. Séquelos bien, especialmente entre los dedos.

13. **NO USE TIJERAS, CORTAÚÑAS, NI CORTACUTÍCULAS** para cortar los bordes de las uñas. Lime las uñas de los pies en forma recta.

14. Corte las uñas rectas y no más cortas que el borde del dedo para evitar que se entierre. (uña encarnada)

15. Si requiere lavarse los pies, pruebe la temperatura del agua con los codos, no utilice los pies para ello. Evite temperaturas altas.