



EXCLUSIVO DE INTERNET

El cuidado de los pies para los diabéticos



Las personas con diabetes tienen niveles de glucosa por encima de lo normal, lo que puede afectar el corazón, los ojos, los riñones y los pies. Esta información al paciente se centra en el por qué es importante que usted tenga el cuidado adecuado de sus pies si padece de diabetes.

Dos razones para problemas en los pies

Un factor que contribuye a los problemas de los pies en los diabéticos es el daño en los nervios, lo que provoca falta de sensación en sus pies. Como resultado, usted puede no sentir el dolor, el calor o el frío. Una herida menor en su pie se puede infectar y usted puede ni notarlo.

Otro problema es la disminución de la circulación, lo que implica un menor flujo sanguíneo hacia los pies, haciendo que sea más difícil la cura de las heridas.

Problemas comunes en los pies

Si usted tiene diabetes, tiene un mayor riesgo de padecer de problemas en los pies que pueden conllevar a la infección:

- los callos y endurecimientos de la piel provocados por el rozamiento o la presión sobre el mismo lugar formando capas gruesas en la piel.
- ampollas causadas por los zapatos que no le quedan bien o por usar zapatos sin calcetines.
- uñas encarnadas, que son bordes de las uñas de los pies que han crecido dentro de la piel.
- piel seca y agrietada, provocada cuando los nervios en las piernas y los pies no reciben el mensaje para mantener los pies suaves y con la humedad necesaria; los gérmenes pueden entrar al organismo por las grietas.
- el pie de atleta (causado por un hongo), que conlleva a una piel enrojecida, agrietada, con picazón, y las uñas de los pies engrosadas, amarillentas y difícil de cortar.

¿Cómo cuidar de sus pies?

Lave sus pies todos los días usando agua tibia y jabón suave. Use su codo o un termómetro para probar la temperatura del agua (la falta de sensación en sus pies puede impedir sentir el agua muy caliente. Seque sus pies suavemente utilizando una toalla suave.

Si la piel en sus pies está seca y agrietada, use una crema humectante. Verifique con su enfermera qué tipo debe usar. Nunca ponga crema entre los dedos, ya que esto puede crear una atmósfera para la infección.

Inspeccione sus pies diariamente en busca de problemas. Pudiera necesitar un espejo o conseguir la ayuda de alguien en que usted confíe. No trate de curar sus problemas en los pies con remedios caseros.

Usted puede limar sus callosidades ligeramente con una piedra pómez o una lima de uñas siempre que su enfermera dé su aprobación. También, corte las uñas de sus pies siempre que sea necesario después de lavarse los pies, ya que las uñas estarán más suaves en ese momento. Córtelas en forma recta, y no se las corte demasiado. Si las uñas de sus pies son gruesas o demasiado duras, su enfermera puede ayudarlo.

Lleve zapatos todo el tiempo para evitar irritaciones que puedan empeorar o infectarse. No deje sus pies expuestos por andar descalzo o con sandalias. Hasta en la casa, debe usar pantuflas de suelas duras. Use zapatos para el agua en la playa, y recuerde usar cremas protectoras contra el sol en la parte superior de sus pies cuando esté al aire libre para evitar quemaduras.

Finalmente, si usted fuma, déjelo inmediatamente. El fumar daña sus vasos sanguíneos, disminuyendo la circulación de los pies.

Los zapatos y calcetines correctos

Los zapatos que no le ajustan bien pueden causar daño e irritación. Compre zapatos que le queden a la medida (usted debe poder mover sus dedos dentro de ellos).

Evite zapatos plásticos ya que ellos no estiran y sus pies no recibirán ventilación. En su lugar, seleccione zapatos de cuero o lona para apoyar sus pies y permitir que el aire circule.

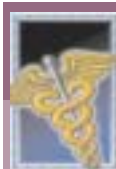
Adapte sus nuevos zapatos gradualmente. Adicionalmente, revise cada zapato diariamente antes de entrar el pie. Asegúrese que no tiene costuras dobladas u objetos extraños, como una tachuela o una piedrecilla.

Siempre lleve calcetines de algodón o lana para evitar ampollas. Los calcetines deben quedarle bien y no dejarle marcas en su piel. También puede usar medias. Asegúrese que no están demasiado apretadas. Ellas tampoco deben dejar huellas en su piel. En algunos casos va a necesitar usar inserciones e incluso zapatos hechos a su medida para ayudar con los problemas de sus pies.

Evite el escenario del peor de los casos

Planifique una visita con su enfermera si está presentando un problema en sus pies que no desaparece. Si usted evita tratar los problemas, sus pies se pueden infectar y el mal flujo sanguíneo puede demorar el proceso de cura. Asegúrese que sus pies reciben tratamiento para evitar complicaciones severas como lo es la amputación.

Patrocinado por: <http://www.lantiseptic.com>



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.