Guía para las personas con diabetes

Cuídese los pies durante toda la *Vida*

Controle la diabetes.
Toda la Vida.

¡Usted puede cuidarse los pies!

¿Quiere evitar problemas graves en los pies que pueden resultar en la amputación de un dedo, un pie o una pierna? Este folleto, titulado *Cuídese los pies durante toda la vida*, le indica cómo hacerlo. Trata del buen cuidado de los pies.

El cuidado de los pies es muy importante para toda persona con diabetes, especialmente si tiene:

- Pérdida de la sensibilidad
- Cambios en la forma del pie
- Úlceras o llagas que no sanan

El daño de los nervios puede hacerle perder la sensibilidad en los pies. Es posible que usted no sienta una piedrecilla dentro del zapato, que le cause una llaga. Quizás no sienta una ampolla causada por zapatos apretados. Este tipo de lesiones en los pies puede causar úlceras que a veces pueden resultar en una amputación.

El mantenimiento de un buen control de la concentración de glucosa (azúcar) en la sangre y el cuidado diario de los pies pueden ayudarle a evitar problemas graves.

Utilice este folleto para hacer su propio plan para el cuidado de los pies. ¡Varias recomendaciones útiles facilitan la tarea! Comparta el plan con su médico y su equipo de atención de salud y busque ayuda cuando la necesite.

Usted puede hacer mucho para evitar problemas graves de los pies. Aquí se explica cómo.

1 Cuide la diabetes.

- Adopte modos de vida saludables para ayudar a mantener las concentraciones de glucosa (azúcar) en la sangre, la tensión arterial y el colesterol cerca de los valores normales. Eso puede ayudarle a prevenir o demorar los problemas en los pies, así como las enfermedades del corazón, los ojos y los riñones, ocasionados por la diabetes.

- Consulte a su equipo de atención de salud para hacer un plan para el cuidado de la diabetes que se acomode a su modo de vida. El equipo puede estar formado por su médico, un educador sobre la diabetes, una enfermera, un dietista, un podiatra, que es un médico especializado en el cuidado de los pies, y otros especialistas. Este equipo también le ayudará a hacer lo siguiente:
  - ❍ Saber determinar cuándo necesita los exámenes básicos de la diabetes: la A1C* (concentración de glucosa en la sangre), la tensión arterial y el colesterol.
  - ❍ Saber cómo y cuándo hacerse el examen de la concentración de glucosa en la sangre.
  - ❍ Tomar los medicamentos como se señala en la receta.
  - ❍ Comer todos los días, con regularidad, una variedad de alimentos saludables, con poca grasa y ricos en fibra, que incluyan frutas y verduras.
  - ❍ Hacer ejercicio todos los días.
  - ❍ Dejar de fumar.
  - ❍ Seguir el plan para el cuidado de los pies.
  - ❍ Acudir a todas las citas médicas y hacerse examinar los pies, los ojos y los riñones por lo menos una vez al año.
  - ❍ Ir al dentista dos veces al año.

*La A1C es una medida promedio de la concentración de glucosa en la sangre durante un período de tres meses.

2 Examínese los pies todos los días.

- Es posible que, aun sin sentir ningún dolor, usted padezca graves problemas en los pies. Examíneselos para determinar si tiene cortaduras, llagas, manchas rojas, hinchazón ó infección en las uñas. Tome tiempo para examinárselos todos los días (es mejor por la noche). Haga del examen de los pies parte de su rutina diaria.

- Si le cuesta trabajo agacharse para verse los pies, ayúdese con un espejo de plástico. También puede pedir ayuda a un familiar o al dispensador de cuidados de salud.

Examínese los pies todos los días.

Recordatorio

Llame de inmediato a su equipo de atención de salud si una cortadura, llaga, ampolla o herida de los pies no comienza a sanar en un día.

3 Lávese los pies todos los días.

- Lávese los pies con agua tibia, no con agua caliente. Evite el baño de inmersión de los pies para prevenir la sequedad de la piel.

- Antes de tomar un baño o una ducha asegurese que el agua no esté demasiado caliente. Puede utilizar un termómetro (una temperatura de 90° a 95° grados Fahrenheit no causa daño) o probar la temperatura con el codo.

- Séquese bien los pies. Séquese la piel entre los dedos. Use talco o almidón de maíz para mantener seca la piel entre los dedos.

4 Mantenga la piel suave y tersa.

- Aplíquese una fina capa de loción para la piel, crema o vaselina por encima y por debajo de los pies.

- No se aplique loción ni crema entre los dedos porque puede provocar infección.

Aplíquese loción por encima y por debajo de los pies.

5 Líjese los callos y las asperezas con suavidad.

- Si tiene callos y asperezas consulte a su médico o a un podiatra para determinar la mejor manera de cuidarlos.
- Si el médico lo recomienda, utilice una piedra pómez para lijarse los callos y las asperezas después del baño o de la ducha. La piedra pómez es un tipo de roca utilizada para suavizar la piel. Úsela con cuidado, solamente en un sentido para no lastimar la piel.
- No se corte los callos ni las asperezas. No utilice cuchillas de afeitar ni cremas ni líquidos para quitarse los callos y las asperezas porque pueden dañarle la piel.

Líjese los callos con una piedra pómez con suavidad.

6 Córtese las uñas de los pies cada semana o cuando sea necesario.

- Hágase cortar las uñas de los pies de un especialista si no puede ver bien, si no puede doblarse hasta alcanzar los pies, si las uñas de los pies son gruesas o están amarillentas o si las tiene encorvadas o encarnadas.
- Si se puede ver y alcanzar las uñas de los pies, córteselas con un cortaúñas después de lavarse y secarse los pies.
- Córtese las uñas en línea recta a lo ancho y luego líjelas suavemente con una lima de esmeril.
- No corte los bordes de la uña.

Córtese las uñas en línea recta a lo ancho y líjelas con una lima común.

Llame de inmediato a su equipo de atención de salud si una cortadura, llaga, ampolla o herida de los pies no comienza a sanar en un día.

7 Use zapatos y calcetines en todo momento.

- Use zapatos y calcetines en todo momento. Nunca camine descalzo, ni siquiera dentro de la casa, porque es fácil pisar algo que pueda lastimar los pies.
- Use siempre calcetines o medias de algodón o de nylon con los zapatos para evitar ampollas y llagas.
- Use medias limpias, ligeramente acolchonadas, que se ajusten bien a los pies. Las medias sin costuras son mejores.
- Revise los zapatos por dentro antes de usarlos para asegurarse de que el forro esté liso y no haya ningún objeto adentro.
- Use zapatos que le calcen bien y le protejan los pies.

Revise el interior de los zapatos antes de usarlos.

8 Protéjase los pies del calor y del frío.

- Use zapatos en la playa o en el pavimento caliente.
- Aplíquese loción con filtro solar en la parte superior de los pies para evitar quemaduras de sol.
- Mantenga los pies alejados de los radiadores y de las llamas del fuego.
- No se ponga bolsas de agua caliente ni almohadillas térmicas en los pies.
- Si los pies se le enfrían durante la noche use calcetines. Las botas con forro son buenas para mantener los pies calientes durante el invierno.
- Examínese los pies con frecuencia en el clima frío para evitar el congelamiento.

Protéjase los pies al caminar en superficies calientes.

Llame de inmediato a su equipo de atención de salud si una cortadura, llaga, ampolla o herida de los pies no comienza a sanar en un día.

9 Mantenga activa la circulación de la sangre en los pies.

- Suba los pies cuando esté sentado.
- Mueva los dedos de los pies durante 5 minutos dos o tres veces al día. Mueva los tobillos hacia arriba y abajo y hacia adentro y afuera para mejorar el flujo de sangre a los pies y las piernas.
- No cruce las piernas por períodos prolongados.
- No use medias ajustadas, ni bandas de material elástico o de caucho ni ligas en las piernas.
- No fume. Fumar reduce el flujo de la sangre a los pies. Pida ayuda para dejar de fumar.
- Trabaje con su equipo de atención de salud para controlar la A1C (concentración de glucosa en la sangre), la tensión arterial y el colesterol.

Suba los pies cuando esté sentado.

10 Sea más activo.

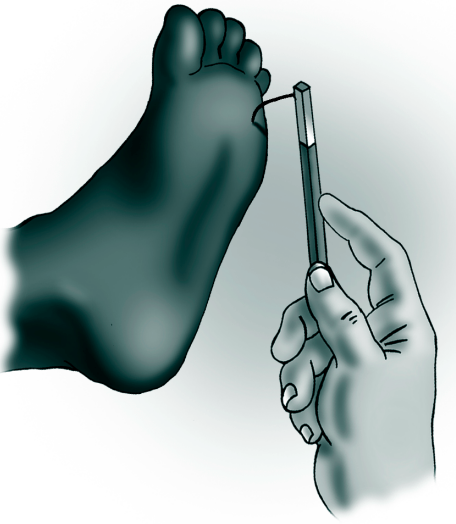
- Pida ayuda a su equipo de atención de salud para planear un programa de actividad diaria que sea adecuado para usted.
- Caminar, bailar, nadar y andar en bicicleta son buenas formas de ejercicio suave para los pies.
- Evite las actividades pesadas para los pies, como correr y saltar.
- Dedique siempre un breve período a ejercicios de calentamiento y enfriamiento.
- Use zapatos atléticos que le calcen bien y le sostengan bien los pies.

Una caminata vigorosa es un buen ejercicio.

Llame de inmediato a su equipo de atención de salud si una cortadura, llaga, ampolla o herida de los pies no comienza a sanar en un día.

11 Pida a su equipo de atención de salud que:

- Le diga si usted tiene probabilidades de sufrir problemás graves de los pies. Si ya los tiene, debe hacerse examinar los pies en cada consulta médica.
- Le examine los pies por lo menos una vez al año para determinar la sensibilidad y tomar el pulso.
- Le enseñe a cuidarse los pies.
- Le envíe a un podiatra, de ser necesario.
- Determine si el uso de zapatos especiales le permitiría mantener los pies sanos.



Pida al médico que le examine la sensibilidad de los pies.

12 Comience ahora mismo.

- Comience hoy mismo a cuidarse los pies.
- Dedique un momento del día al examen de los pies.
- Anote la fecha de su próxima consulta médica.
- Recorte la hoja de recomendaciones para el cuidado de los pies que contiene este folleto y póngala en el baño o el dormitorio o déjela sobre la mesa de noche como recordatorio.
- Llene la lista de "Tareas pendientes" que aparece al final de este folleto. Comience ahora mismo.
- Marque una fecha para comprar las cosas necesarias para el cuidado de los pies: cortaúñas, piedra pómez, lima de esmeril, loción para la piel, talco, espejo de plástico, calcetines, zapatos atléticos y pantuflas.
- Lo más importante es seguir el plan para el cuidado de los pies …y darse un obsequio especial, como un par de medias suaves, ligeramente acolchonadas. ¡Usted se lo merece!

Llame de inmediato a su equipo de atención de salud si una cortadura, llaga, ampolla o herida de los pies no comienza a sanar en un día.

Recomendaciones para el uso de calzado adecuado

- El calzado adecuado es muy importante para evitar problemas graves de los pies. Los zapatos atléticos o para caminar son buenos para el uso diario. Sostienen y dejan ventilar los pies.

- Nunca use zapatos de vinilo ni de plástico porque no ceden ni dejan ventilar los pies.

- Al comprar zapatos, asegúrese de que sean cómodos desde el principio y de que tengan suficiente espacio para los dedos.

- No compre zapatos puntiagudos ni de tacón alto. Ejercen demasiada presión sobre los dedos.

Pregúntele al médico sobre la cobertura que ofrece Medicare, o cualquier otro seguro, para la compra de calzado especial.

Tal vez necesite zapatos o plantillas especiales para evitar problemas graves de los pies. Si tiene la Parte B de Medicare, podría recibir asistencia para cubrir parte del costo del calzado o de las plantillas especiales. Pregúntele al médico si usted tiene derecho a recibir:

- 1 par de zapatos hondos* y 3 pares de plantillas, o
- 1 par de zapatos hechos a la medida (incluidas las plantillas) y otros 2 pares de plantillas.

Si usted tiene derecho a recibir cobertura de Medicare o de cualquier otro plan de seguro y se beneficiaría del uso de esos zapatos, su médico o podiatra podrá indicarle cómo conseguir el calzado especial.

** Los zapatos hondos parecen zapatos atléticos o para caminar, pero tienen más espacio interno. Este espacio adicional da cabida a pies y dedos de diferente forma o a plantillas especiales hechas a la medida de los pies.*

Para más información, sírvase comunicarse con:

American Association of Diabetes Educators
www.aadenet.org
800–TEAM UP-4 (800–832–6874)

American Diabetes Association
www.diabetes.org
800–DIABETES (800–342–2383)

American Podiatric Medical Association
www.apma.org
800–FOOTCARE (800–366–8227)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
Division of Diabetes Translation
www.cdc.gov/diabetes
877–232–3422

Juvenile Diabetes Foundation International
www.jdrf.org
800–533–CURE (800–533–2873)

National Diabetes Education Program
www.ndep.nih.gov
800–438–5383

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
National Diabetes Information Clearinghouse
www.niddk.nih.gov
800–860–8747

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
National Institutes of Health

Publicación No. 01-4285 del NIH
Revisada en julio de 2003

NATIONAL DIABETES EDUCATION PROGRAM

Feet Can Last a Lifetime
One Diabetes Way
Bethesda, MD 20892-3600

Official Business
Penalty for Private Use $300

Do not forward

Address Correction Requested

Return Postage Guaranteed

Nota de la revisora: El nombre de las instituciones precedentes se cita solo en inglés por tratarse de una lista de carácter oficial para uso dentro de los Estados Unidos de América.

Bulk Rate
Postage & Fees Paid
NIDDK/NIH
Permit NO. G-810