



KAISER PERMANENTE®

Cuidado de los pies para los diabéticos

(Foot Care for Diabetics)

La diabetes puede llegar a producir endurecimiento de las arterias y causar lesiones en los nervios de los pies. Esto implica que las lesiones sanarán más lentamente y que habrá un aumento del riesgo de infección. También significa que los pies de los diabéticos son más sensibles al calor, al frío y al dolor.

Si usted es diabético, esta disminución de la sensibilidad puede impedirle darse cuenta de dolores leves o de lesiones de los pies. Por consiguiente, necesita prevenir las lesiones, así sean menores, y debe tener cuidado para que las lesiones menores no se vuelvan serias.

Primero que todo, protéjase los pies usando zapatos de cuero con suelas suaves, con espacio para los dedos y que le calcen bien. Los zapatos no le deben quedar muy apretados. Deje un espacio de una media pulgada al frente de los dedos y cuando consiga un par de zapatos nuevos, úselos sólo un poco a la vez hasta que se acostumbre a ellos. Úselos por sólo media hora el primer día y luego aumente la cantidad de tiempo que los usa a razón de una hora por día. No use sandalias ni camine descalzo por fuera de la casa. Sin embargo, tal vez quiera darles a los pies un descanso diario en casa, dejando de usar zapatos.

También es importante tratar de mantener buena circulación en las piernas, así como en los pies. No use ligas ni fajas-pantalón y evite sentarse con las piernas cruzadas.

Si los pies se le enfrían por la noche, use calcetines abrigados. Nunca use una bolsa de agua caliente o un cojín eléctrico. Puede quemarse los pies sin notarlo.

Para cuidarse los pies, láveselos diariamente con jabón y agua tibia. Revise la temperatura del agua con la muñeca o con el codo, pero no con un dedo del pie. Séquese los pies completamente, aplicando presión suave con la toalla, especialmente entre los dedos de los pies. Alíviese la resequedad de la piel usando una loción para la piel en base a lanolina, pero no se aplique la loción entre los dedos. Mantenga los pies secos aplicándoles un poco de maicena o polvo

antifungal. También es conveniente que se cambie los calcetines cuando se le pongan sudorosos. Si las uñas de los dedos se encuentran resacas y quebradizas, remójelas en agua tibia una o dos veces a la semana; luego aplíquese abundantemente una loción en base a lanolina debajo y alrededor de los dedos, pero no entre los mismos.

El cuidado de las uñas es de suma importancia. Recórtelas solamente después de un baño o de una ducha cuando los pies estén bien limpios y las uñas estén blandas. Córtese siempre las uñas siguiendo una línea recta horizontal para prevenir que se le encarnen.

Si los dedos de sus pies están muy juntos o montados, manténgalos separados con lana de oveja para prevenir que se rocen y se irriten. Si tiene callos, remójese los pies en agua tibia con jabón. Luego, para quitarse la piel muerta, restriéguese suavemente con gaza, una toalla, una lima de cartón o una piedra pómez. Tampoco use medicinas fuertes en los callos, tales como cataplasmas, mercurio cromo o yodo.

Mientras se baña y se seca los pies, inspecciónelos para buscar cortaduras y raspones. Busque áreas que parezcan rojizas, azulosas o blanquecinas. Si estas áreas no desaparecen cuando las restriega suavemente, contacte a su proveedor de salud inmediatamente.

No use tampoco mercurio cromo o yodo en las cortaduras y raspones. En su lugar, lávese el área con agua y jabón. Cubra la herida con un ungüento antibiótico y gaza y asegúrela en su sitio con una cinta adhesiva porosa. No use curitas. Revise la herida diariamente. Si no empieza a curarse en un plazo de dos días, llame a su proveedor de salud. También, como regla en general, siempre que note cualquier dolor, enrojecimiento o hinchazón en los pies, llame a su proveedor de salud.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliqué el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y

Kaiser Permanente.

- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

3714s