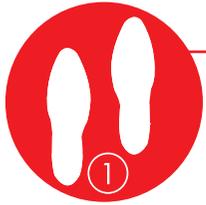


PASOS PARA CUIDAR LOS PIES EN LA DIABETES

Muntsa Queralt Viñals
Enfermera educadora
en diabetes.



Paso 1. Prevención.

Llevar un **buen control** de la diabetes ($HbA_{1c} < 7\%$), dejar de fumar y evitar lesiones en los pies son los primeros pasos que se deben realizar para evitar el pie diabético.



Paso 2. Higiene diaria.

- **Lavado diario.** El lavado diario de los pies con agua tibia y con jabón pH 5.5 es imprescindible. Es importante secar minuciosamente los pies, sin olvidar los espacios entre los dedos. Finalmente, aplicar crema hidratante para evitar las grietas en la piel.
- **El cuidado de las uñas.** No utilizar utensilios punzantes para cortar las uñas. Es mejor limarlas con una lima de cartón o cortarlas con tijeras de punta redonda.



Paso 3. Examinar los pies.

- **Observe y examine con frecuencia sus pies.** No olvide ponerse gafas si las precisa y contar con la luz más apropiada. Utilice un espejo para observar la planta del pie.
- **Visite al podólogo o educador si observa alguno de estos problemas.**
 - Grietas en los talones o entre los dedos.
 - Uñeros o zonas enrojecidas.
 - Ampollas o pequeñas úlceras.
 - Callos o durezas.
 - Manchas en las uñas producidas por los hongos.



Paso 4. Vestir adecuadamente los pies.

- **Medias y calcetines.** Evitar medias y calcetines que **compriman la circulación de las piernas**. Siempre es preferible utilizar calcetines de **fibras naturales**, ya que permiten una mejor transpiración. Es importante no andar nunca descalzo.
- **Calzado.** La elección del calzado más adecuado permite evitar muchas complicaciones. Se deben comprar los zapatos a **última hora de la tarde**, que es cuando el pie se hincha y está más distendido. El día en que se estrenan los zapatos se deben llevar **poco tiempo** y a medida que el zapato se adapta a los pies, llevarlos más horas. Antes de ponerse los zapatos, **mire su interior** para comprobar que no existe ningún elemento que pueda herir sus pies.
- **¿Cómo es el zapato ideal?** De piel. Muy transpirable, flexible y blando. Es ancho y no oprime los dedos. No debe tener demasiado tacón. Sin costuras internas que puedan rozar.