PIE DIABÉTICO

¿Que es un pie diabético?

Es un trastorno de los pies de los pacientes diabéticos provocado por la enfermedad de las arterias periféricas que irrigan el pie.

El objetivo de estas recomendaciones es:

Evitar y proteger lesiones en el pie de los pacientes diabéticos.

CUIDADOS GENERALES

- Inspección diaria del pie para detectar lesiones ampollosas, hemorragias, maceraciones o excoriaciones interdigitales. Se utilizará un espejo para la inspección de la planta y talón.
- Antes de proceder a calzar el zapato, inspeccionar con la mano su interior para detectar resaltes, costuras con rebordes o cuerpos extraños, que deberán ser eliminados.
- El calzado idóneo es aquel que cumple cuatro principios básicos:
  - Absorción de la carga mediante plantillas elásticas.
  - Ampliación de la carga por distribución de la presión en mayor área.
  - Modificación de zonas de apoyo conflictivas.
  - Aportación de amplia superficie.
- El tipo de calzado debe ser siempre extraprofundo y ancho; cuando no existe deformidad se asociará a plantillas blandas para distribuir la presión y, si existe deformidad, a ortesis rígidas para disminuir y distribuir las presiones anormales.
- Las zapatillas de deporte que tengan estas características son las más adecuadas para los paseos.

- Cambiar los calcetines y los zapatos dos veces al día.
- No caminar nunca sin calzado. Utilizar zapatillas amplias en lugares como la playa o piscina.
- No utilizar nunca bolsas de agua caliente o almohadillas eléctricas para calentarlos.
- No utilizar nunca la resección de uñas encarnadas o callosidades. Acudir al podólogo.
- No apurar el corte de las uñas, sino hacerlo de forma recta y limarlas suavemente.
- Lavar los pies con agua y jabón durante cinco minutos. Proceder a un buen aclarado y un exhaustivo secado, sobre todo entre los dedos.
- Antes de utilizar agua caliente en la higiene de los pies, medir la temperatura con el codo.
- Aplicar crema hidratante después del baño, pero no en los espacios interdigitales por el riesgo de maceración
- Procurar caminar a diario.
- No fumar.

OBSERVE

- Hacer un buen control y autocuidado de sus pies.
- No utilizar tijeras con punta.
- Pedir ayuda a familiares o podólogo para examinar sus pies.
- Utilizar calzado adecuado.
- No andar descalzo.
- No comprimir sus piernas con calcetines apretados ni utilizar prendas que dificulten la circulación.
- Si aparece alguna lesión acuda a la enfermera o médico de referencia inmediatamente.
- Notificar a su enfermera o médico de familia la aparición de hinchazón, enrojecimiento o aceración aunque sea indolora.