



El Cuidado de Pies y Piel Cuando Tiene Diabetes

¿Por qué Preocuparse?

No controlar bien los niveles de azúcar en la sangre aumenta el riesgo para infecciones de la piel y los pies. El daño a los nervios causado por la diabetes también hace menos probable que usted sienta el dolor. Si lastima al pie o a la piel, puede que las heridas se curen lentamente. Si no se cuida la herida correctamente, una infección grave podría causar gangrena y amputación.

¿Qué Necesita Hacer?

Lave los pies y la piel a diario con un jabón no secante. Pruebe la temperatura del agua con el codo en vez de la mano o el pie para asegurar que no esté muy caliente. Séquese a palmaditas. Use loción en los pies y la piel, pero no entre los dedos de los pies, porque la loción entre los dedos de los pies invita el crecimiento de bacteria.



Revise los pies y la piel cada día. Busque las siguientes señales:

- Manchas rojas
- Piel escamosa
- Piel seca
- Cortadas
- Callos
- Uñeros

Si no puede ver el pie entero, use un espejo o pida que otra persona lo examine. Llame al médico si está preocupado por una herida. Si el problema es grave, podría necesitar una consulta al podiatra, un especialista en el cuidado de los pies, o al dermatólogo, un especialista en los problemas de la piel.

Para evitar las heridas de los pies:

- Nunca camine descalzo, aún una distancia corta.
- Compre zapatos en la tarde cuando los pies suelen estar más grandes.
- Siempre lleve zapatos cómodos que se han ablandado lentamente.



- Lleve zapatos planos con buen apoyo en el arco y una base ancha para los dedos de los pies.
- Lleve zapatos de tacón alto muy poco o nunca.
- Lleve zapatos de cuero con calcetines de algodón.
- Sacuda los zapatos antes de ponérselos para quitar algún objeto como una piedra o tachuela que puede haber entrado en el zapato.
- Corte las uñas de los pies rectamente y límese los bordes desiguales.
- Siempre pida al médico cuidar los callos o los uñeros. Nunca intente curarlos a sí mismo.
- Lleve calcetines para mantener los pies calientes. Deseche las almohadillas de calefacción y las bolsas de agua caliente. Podrían quemar los pies y la piel.



Cada vez que visite al médico, quítese los zapatos y calcetines. Más que nada, mantenga buen control de su diabetes. Quizás necesite la ayuda de su equipo médico con su plan de alimentación, el ejercicio o la medicina para la diabetes. Todo el cuidado de los pies y la piel en el mundo no vale nada si no lo acompaña el buen manejo de su diabetes.

Preguntas

1. ¿Reviso mis pies a diario para ver si hay heridas o infecciones?
2. ¿Limpio y cuido mis pies y piel correctamente?
3. ¿Examina el médico mis pies durante cada visita?
4. ¿Me pongo los zapatos apropiados?
5. ¿Hay algo que puedo hacer para mejorar el control de mi diabetes?

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista de Extensión en la Nutrición y la Salud
Publicación No. FDNS-E-11-7a-SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.