

## Lista para el cuidado de sus pies

Descubra que tan bien cuida usted sus pies. Ponga una marca en las casillas que describen sus hábitos. Entre mas casillas “sí” estén marcadas, mejor cuidados estarán sus pies.

<b>Habitos del cuidado de sus pies</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
Examino mis pies todos los días por si hay cortadas, grietas, astillas, ampollas y callosidades.		
Llamo a mi médico si tengo problemas con los pies y no se curan en un día.		
Me quito los calcetines y los zapatos cada vez que voy a un examen médico, para que mi médico examine mis pies en cada visita.		
Lavo todos los días mis pies con agua tibia (NO CALIENTE) y jabón suave. Luego los seco bien especialmente entre mis dedos.		
Corto mis uñas rectas y me limo las esquinas de las uñas.		
Me pongo loción arriba y debajo de los pies pero no entre los dedos.		
Me pongo calcetines suaves y secos, y zapatos con un buen soporte y que me queden bien. No uso sandalias.		
Examino mis zapatos por dentro por si tienen algún objeto antes de ponérmelos.		
Elevo mis pies mientras estoy sentado y muevo mis dedos y tobillos para ejercitarlos constantemente.		
Mantengo mi azúcar en la sangre controlada comiendo apropiadamente, ejercitándome y tomando los medicamentos necesarios.		

# Prevenga lastimarse los pies en su trabajo

---

1. Evite cualquier peligro en su trabajo.
2. Haga su trabajo usando el equipo y las herramientas necesarias. No trate de ahorrarse tiempo, comprometiendo su seguridad.
3. No trabaje rápido, tómese su tiempo.
4. Use zapatos y botas que han sido designados para su trabajo. Pueden ser zapatos con punta de metal, botas especiales para resistir químicos, botas con insulación para resistir frío o calor. Zapatos donde no pase electricidad o botas resistentes al agua.
5. Reporte cualquier golpe o accidente a su supervisor para que sea tratado inmediatamente, visite al podiatra (médico de los pies) si es necesario.

# Pies diabéticos y cuidado de la piel

## ¿Por qué preocuparse?

Un control pobre de la glucosa en la sangre (azúcar), los problemas de circulación, daño al sistema nervioso y las infecciones aumentan los riesgos de tener infección en la piel y los pies. Sin el control adecuado de la diabetes, los problemas de los pies pueden llegar a agravarse a tal grado que puedan desarrollarse infecciones severas, heridas o lesiones que tardan en cicatrizar, gangrena o amputación.

## ¿Qué se necesita hacer?

Lave sus pies y piel diariamente con un jabón que no reseque . Pruebe la temperatura del agua con su codo (no lo haga con su mano o su pie) para asegurarse que no está muy caliente. Séquese bien los pies, especialmente entre los dedos. Use loción en sus pies y la piel, pero no entre los dedos de sus pies. La loción entre los dedos de los pies ayuda a crear bacterias.

Inspeccione sus pies y la piel diariamente. Esté atento a:

- |                 |               |                      |            |
|-----------------|---------------|----------------------|------------|
| ☹ manchas rojas | ☹ piel reseca | ☹ callosidades       | ☹ grietas  |
| ☹ piel escamosa | ☹ cortadas    | ☹ uñas que no crecen | ☹ ampollas |

Si se le hace difícil agacharse para lograr verse las plantas de sus pies, revíselas utilizando un espejo o pídale a alguien que lo vea por usted. Llame a su médico si está preocupado por cualquier herida. Si el problema es serio, tal vez necesite ver un podiatra, quien se especializa en los pies, o un dermatólogo, quien trata los problemas de la piel.

Para prevenir cualquier lesión en sus pies:

- Nunca camine descalzo, aunque sea por poca distancia.
- Compre sus zapatos por la tarde, cuando sus pies están cansados y un poco hinchados.
- Siempre use zapatos cómodos que se han ido amoldando con el tiempo a sus pies.
- Use zapatos de tacónes bajos, con un buen soporte para el arco de su pie y anchos en la base de los dedos.
- Raramente o mejor aún, nunca use zapatos de tacón alto.
- Use zapatos de cuero y calcetines de algodón.
- Sacuda los zapatos antes de ponérselos, por si hay algún objeto dentro, como una piedrecilla o una tachuela.

- Corte las uñas de los pies rectas y lime los bordes. Deje que su podiatra (médico de los pies) o enfermera le enseñe como cortar las uñas de sus pies, si éstas son muy gruesas.
- Deje que su doctor le cure los callos, asperezas o uñas gruesas. Nunca trate de hacerlo usted mismo.
- Use calcetines de algodón para que sus pies se mantengan tibios y secos. No use bolsas ni botellas de agua caliente. Estos objetos pueden quemar sus pies y la piel.
- Cada vez que visite a su médico, quítese los zapatos y calcetines.

Más que todo, mantenga su diabetes bajo control. Usted tal vez necesite ayude de sus proveedores de salud con un plan alimentario, ejercicios, o los medicamentos para la diabetes. Todo lo relacionado con el cuidado de los pies y la piel no servirá de nada si no sabe como controlar su diabetes.

## **Preguntas:**

1. ¿Me reviso los pies diariamente para ver si tengo alguna herida o infección?
2. ¿Me estoy lavando y cuidando mis pies y piel apropiadamente?
3. ¿Me examina mi doctor mis pies cada vez que lo visito?
4. ¿He escogido los zapatos adecuados?
5. ¿Hay algo más que pueda hacer para mejorar el control de mi diabetes?

# Recomendaciones para escoger el calzado adecuado

---

1. Que los pies sean medidos estando parado.
2. Las medidas varían dependiendo del fabricante. Siempre mídase más de una medida hasta encontrar los zapatos adecuados a sus pies.
3. Póngase los dos zapatos y camine alrededor para asegurarse que ambos zapatos le quedan bien (cómodos.)
4. Deje al menos  $\frac{3}{8}$  de pulgada de espacio entre su dedo más largo y el zapato que ha escogido.
5. Mídase los zapatos con el tipo de calcetines que usa siempre.
6. Escoja zapatos de cuero, tacón fuerte, que sean acolchonados por dentro, y flexibles en las ataduras.