

CUIDADOS DEL PIE EN EL PACIENTE CON DIABETES

La neuropatía diabética provoca una disminución de la sensibilidad al dolor y a las temperaturas. Esto asociado a una mala circulación , provoca que los pies se lastimen fácilmente y que las heridas cicatricen con mayor dificultad, aumentando el riesgo de infecciones y una eventual amputación. Por lo tanto, es mejor prevenir.



Higiene : Lave todos los días sus pies con agua templada controlando la temperatura con sus manos. No los sumerja más de 5 min.



Hidratación: Humecte con crema hidratante talón, plantas y dorso, no entre los dedos. Si tiene callosidades y asperezas utilice piedra pómez, no use callicidas.



Uñas: Límelas en forma recta. No use tijeras o alicates. Si tiene dificultades físicas o visuales concorra a un podólogo.



Calzado: Debe ser cómodo, de taco bajo y punta ancha, sin costuras. Antes de usarlo controle su interior con la mano. Evite calzados apretados, de taco alto y/o con tiras en los dedos. Use los zapatos nuevos de forma progresiva. No camine descalzo.



Medias: Use medias de algodón, no use ligas, ni medias con costuras, remiendos o elásticos. Si siente los pies fríos, use medias, no use bolsas de agua caliente o almohadillas térmicas.



Examen: En un lugar con buena luz revise sus pies todos los días después del baño y antes de calzarse. Puede ayudarse con una lupa y espejo, o pedir ayuda. Si observa heridas, ampollas, fisuras, enrojecimiento y/o alteraciones de las uñas consulte con un profesional.



Ejercicio: Realice a diario los movimientos sugeridos por su médico para mejorar la circulación y la movilidad.



Forma de sentarse: Hágalo con los pies apoyados. Evite cruzar las piernas.

A los cuidados del pie debe sumarse:

- ***Un buen control metabólico. No fumar.***
- ***Mantener peso y un estado nutricional adecuado.***
- ***Consultas regulares con su médico y podólogo/a.***
- ***La prevención de durezas plantares utilizando la tecnología de la Baropodometría y el uso de Ortesis Plantares.***

☎ 2954 51 7744 ☎ 2954 45 4654

📍 Av. Edison 994, Sta. Rosa - La Pampa 📷📞 NEO Ortopedia

🌐 <https://neoortopedia.com.ar/> 📧 info@neoortopedia.com.ar