

# Dando pasos hacia pies sanos

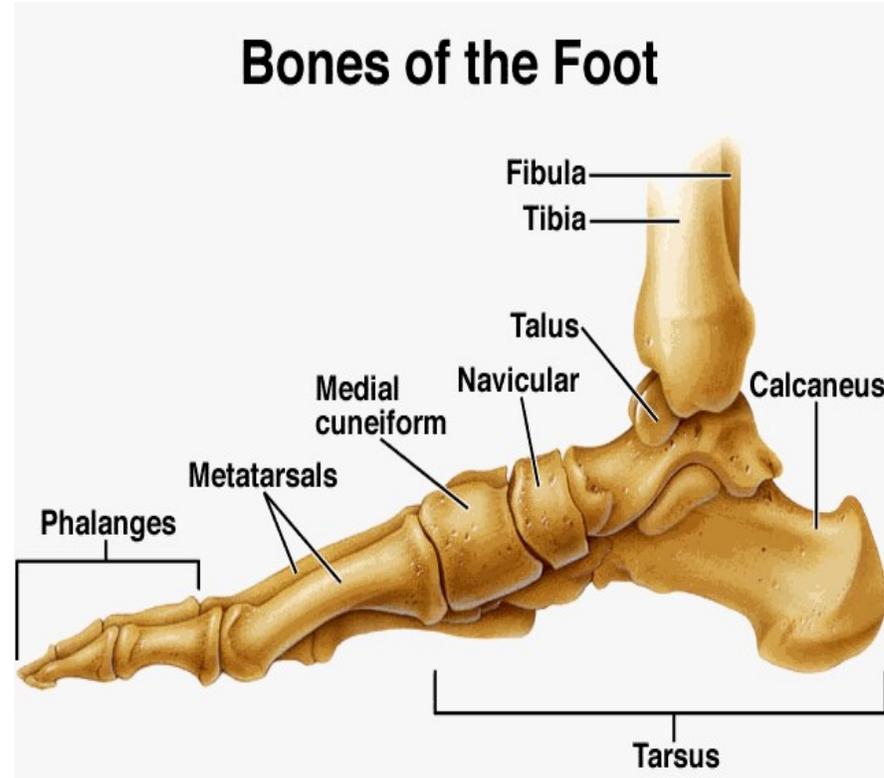
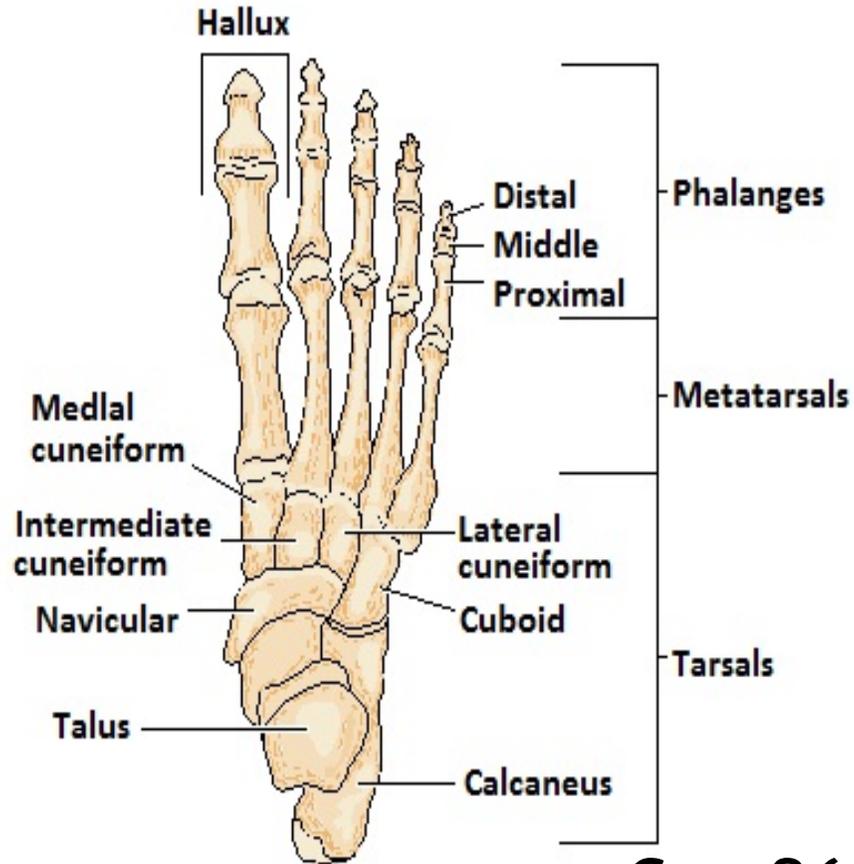
Comprendiendo Cómo La Diabetes Afecta Sus Pies

Cheryl Monson BSN/RN CWCN CFCN  
Clínica Médica Gratuita de San Lucas  
Junio 2020  
Traducido por:  
Hector Ortiz, Wofford College '22 Biology

# ¿Por qué es importante cuidar sus pies?

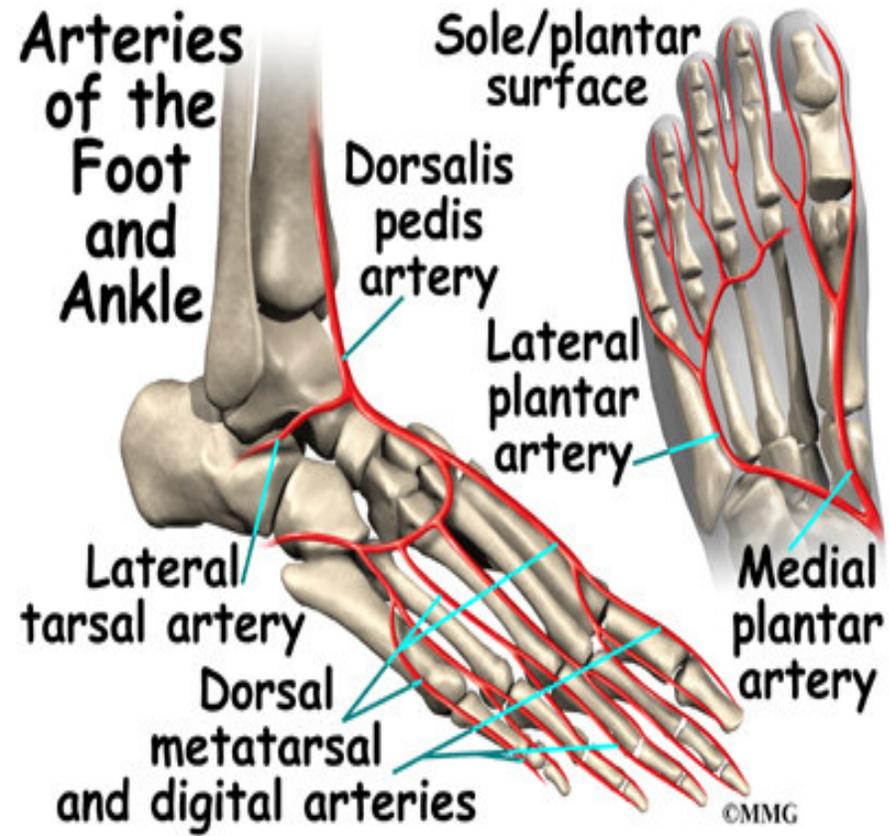
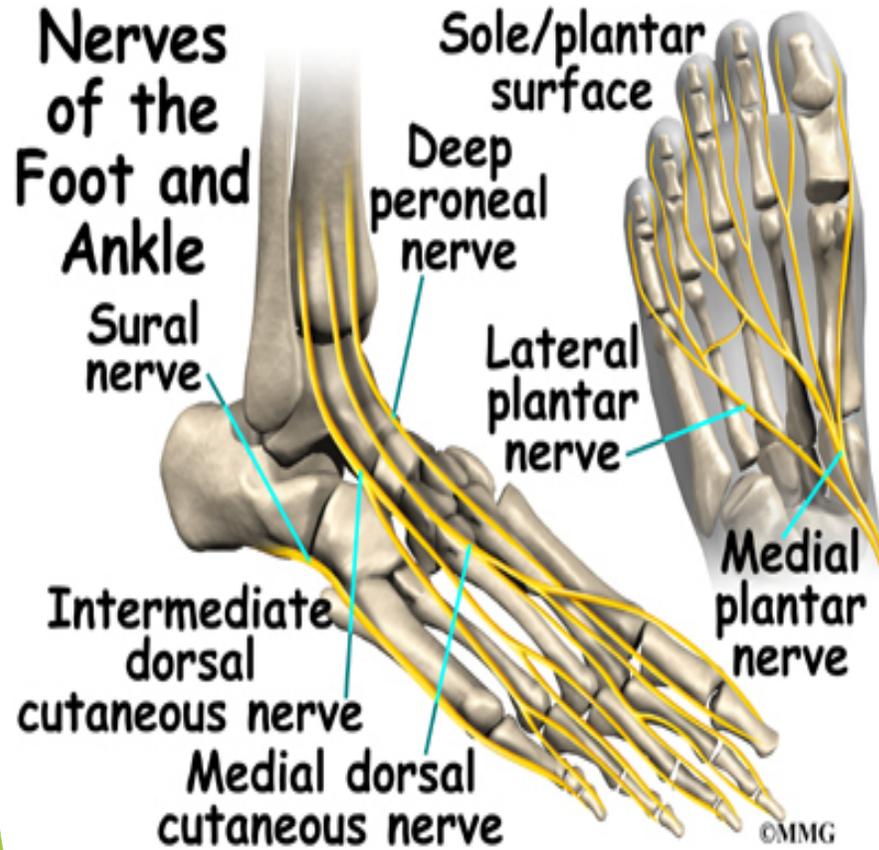
- • Si tiene diabetes, puede perder lentamente la sensación en los pies.
- • Sin sensación (sensación protectora), puede tener una llaga y no darse cuenta.
- • Sin el tratamiento adecuado, las pequeñas llagas pueden convertirse en problemas graves.
- • Recuerde, ¡sus pies deben durar toda la vida!

# Comencemos desde abajo



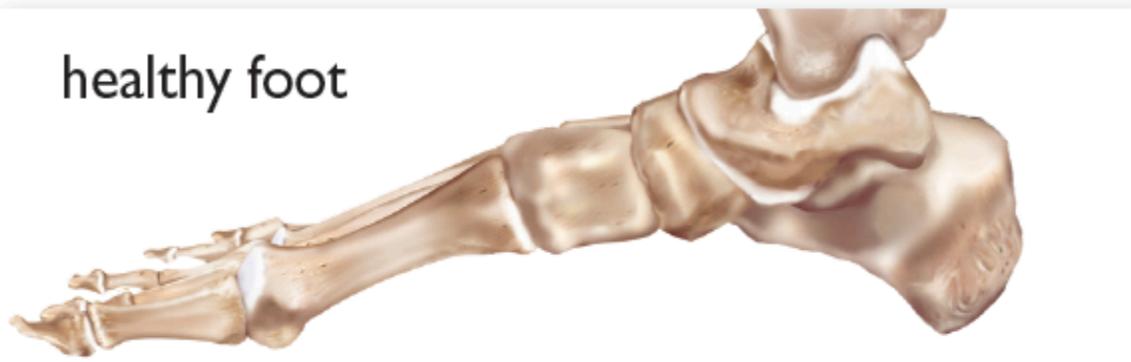
Con 26 huesos, ¿qué podría salir mal?

# Sistemas de nervios en los pies

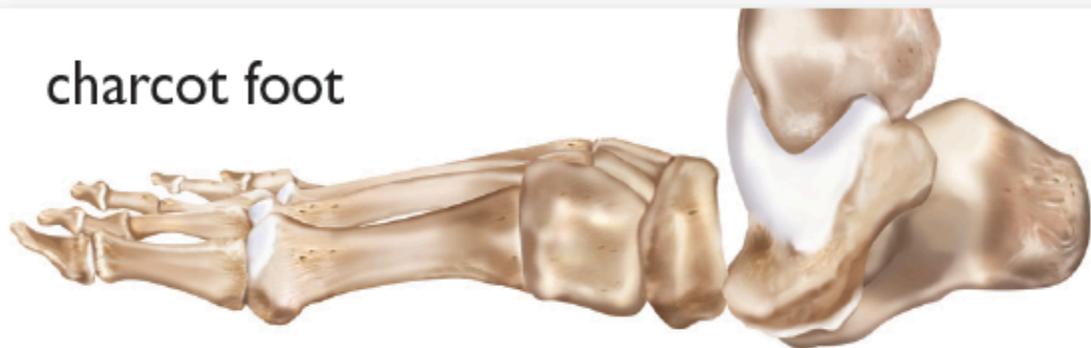


# Cambio de forma

healthy foot



charcot foot



Un pie de Charcot es una deformidad del mediopié que ocurre como resultado de una neuropatía distal. Puede sucederle a un pie o a ambos. El colapso del mediopié se describe como "fondo de balancín".

# Un problema sin dolor

Aunque la destrucción ósea puede avanzar para limitar la capacidad de caminar, a menudo no hay dolor.



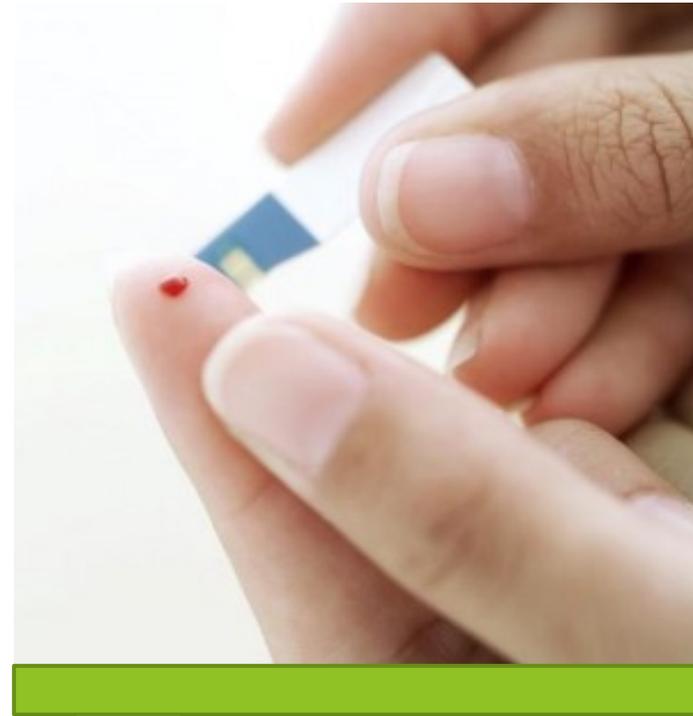
# ¿Cómo puede tomar medidas para prevenir problemas en los pies si tiene diabetes?

Estas pautas pueden ayudarte a comenzar



# Mantenga un buen control de la glucosa

El manejo diario del azúcar en la sangre es importante. Puede ayudar a prevenir futuros problemas de los pies al ayudar a que los nervios y los vasos sanguíneos que sirven a los pies se mantengan saludables.



# Observa tus pies todos los días. Revise por:

- Ampollas
- Grietas
- puntos rojos
- Llagas o úlceras
- Cortes
- Uñas encarnadas



¡Evita caminar descalzo, incluso en casa!

Después de bañarse, séquese bien los pies, especialmente entre los dedos

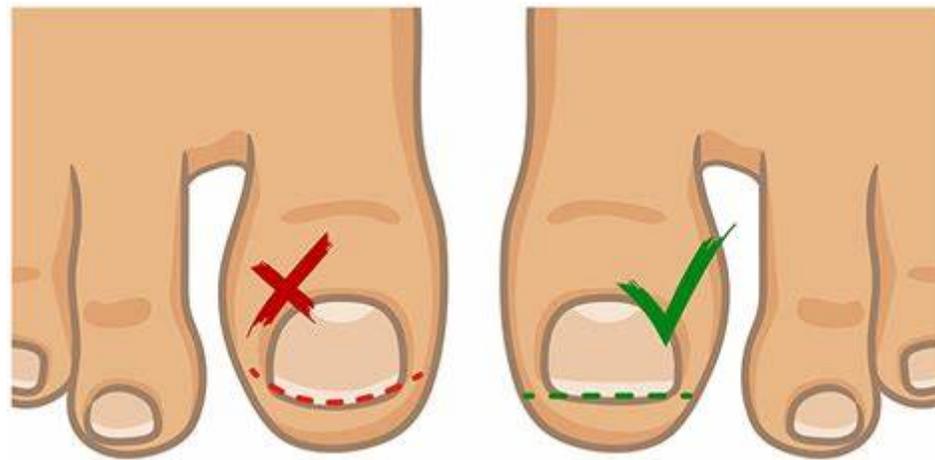


Hidrata tus pies. Mantenga la piel seca entre los dedos de los pies.

Si puede alcanzar, observe y sienta sus pies, córtese las uñas de los pies regularmente. Recorte las uñas de los pies en línea recta y alise las esquinas con una lima de uñas o una lima de uñas. Esto ayuda a evitar que las uñas crezcan en la piel.

NO te cortes las uñas de los pies si:

- No puedes ver ni sentir tus pies
- Sus uñas de los pies son gruesas o amarillentas
- Las uñas de los pies se curvan o crecen en la piel.



Use zapatos que protejan sus pies. Observe dentro de tus zapatos antes de ponértelos. Siente y sacude cualquier objeto extraño.



Compre zapatos por la tarde para permitir la hinchazón diaria normal.

Los calcetines de colores claros son los mejores para usar. Es más fácil ver si hay sangre o drenaje en los pies.



**¡SIEMPRE OBSERVE SUS PIES DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA!**

Evite cortar o afeitar callos o callosidades usted mismo. No use cuchillas de afeitar, tiritas de maíz o removedores líquidos de maíz. Pueden dañar su piel y provocar una infección.



¡Con diabetes, las lesiones en los pies pueden no ser fáciles de curar!

Sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de [EE. UU.](#)

[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

# El calzado adecuado es importante

Los tacones altos de 2 pulgadas ejercen un 57% más de presión sobre las puntas de los pies que usar zapatos planos. Esa presión aumenta al 76% con tacones de 3 pulgadas.



# Controlar su diabetes y mantener un estilo de vida saludable ayuda a mantener sus pies saludables.

## Esto incluye:

- Exámenes médicos regulares, que incluyen controles de los pies en cada visita.
- Monitorear su nivel de azúcar en la sangre diariamente y según lo recomendado por - su profesional de la salud
- Comer una dieta equilibrada que incluya frutas y verduras.
- Ejercicio regular
- No fume

Comience a cuidar bien de sus pies HOY



# Recursos: estos libros sobre información general sobre diabetes y salud del pie están disponibles en las Bibliotecas Públicas del Condado de Spartanburg

- La guía Johns Hopkins para la diabetes: para pacientes y familias , edición 2014 por Christopher Saudek
- The Foot Book , edición 2011 de Rose & Martorana
- Mayo Clinic-The Essential Diabetes Book , edición 2009 por Maria Collago-Clavell

# Referencias

- American College of Physicians Diabetes Care Guide, 2007
- Sitio web de la Asociación Americana de Diabetes [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
- Sitio web de Kingsford Podiatry Group Foot Clinic [www.kingsfordpodiatry.com.au](http://www.kingsfordpodiatry.com.au)
- Emory University WOCNEC Skin & Wound Module , Febrero de 2014
- Healthline website-Diabetes Foot Care [www.healthline.com](http://www.healthline.com)
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Sitio web del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)