

# QUÉ HACER Y NO HACER PARA EL CUIDADO DEL PIE DIABÉTICO

## CUIDADO DEL PIE DIABÉTICO QUE DEBE HACER

### CUIDADO DE SUS PIES



Revise sus pies a diario, incluyendo las plantas, en busca de cortes, ampollas, enrojecimiento, inflamación o problemas con las uñas.



Humedezca sus pies con regularidad para evitar la picazón o el cuarteo.



Haga que un cirujano de pies y tobillos examine su pie periódicamente para evitar complicaciones; puede reducir el riesgo de amputación en un 45 a 85 por ciento.

### UN PASO CADA DÍA PUEDE AYUDARLO A MANTENERSE LIBRE DE PROBLEMAS



Mantenga la sangre fluyendo hacia sus pies; mueva los dedos del pie y mueva sus tobillos durante 5 minutos 2 a 3 veces al día.



Sacuda sus zapatos y palpe en busca de objetos dentro antes de ponérselos, es posible que no sienta un objeto extraño pequeño cuando tenga los zapatos puestos.



Mantenga niveles saludables de azúcar en la sangre; los niveles de azúcar en la sangre fuera de control pueden ocasionar daño a las células nerviosas.

## CUIDADO DEL PIE DIABÉTICO QUE NO DEBE HACER

### UN GRADO DE PREVENCIÓN

Nunca utilice almohadillas térmicas, botellas de agua caliente o mantas eléctricas; puede quemar fácilmente sus pies sin darse cuenta.



No sumerja sus pies en agua caliente; primero pálpela con su mano.



No trate de remover callos; visite a su cirujano de pie y tobillo para obtener un tratamiento adecuado.



### AL CAMINAR

No use medias ajustadas, elásticas o gruesas, acolchadas.



No deje que sus pies se mojen en la nieve o la lluvia; use medias cálidas y zapatos impermeables durante el invierno.



No camine descalzo, ¡incluso en casa! Fácilmente puede arañarse o cortarse.



### PIE DE CHARCOT

El pie de Charcot es un debilitamiento de los huesos y las articulaciones que ocurre en las personas con un daño significativo al sistema nervioso (neuropatía).

### LOS SÍNTOMAS INCLUYEN:

inflamación, enrojecimiento, calor, pulso fuerte, insensibilidad en el pie, con o sin dolor.

### ESTÉ PENDIENTE A...

Mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control puede ayudar a reducir el progreso del daño a nervios de los pies.

Revise ambos pies todos los días, y vea a un cirujano de pie y tobillo inmediatamente si nota señales de pie de Charcot.



American College of  
Foot and Ankle Surgeons®

Proven leaders. Lifelong learners. Changing lives.