

## RECOMENDACIONES DE CUIDADO PARA PACIENTE CON PIE DIABETICO

LAS SIGUIENTES SON RECOMENDACIONES DE HIGIENE PARA PACIENTES CON DIABETES Y TIENE LA FINALIDAD DE FOMENTAR EL CUIDADO DE LOS PIES Y REDUCIR EL RIESGO O IDENTIFICAR TEMPRANAMENTE LAS COMPLICACIONES DEL PIE DIABETICO.

- REVISE SUS PIES DIARIO EN BUSCA DE AMPOLLAS, CORTADAS O AREAS ENROJECIDAS. REVISE LOS ESPACIOS ENTRE LOS DEDOS. SI NO PUEDE HACERLO PIDALE A UN FAMILIAR QUE LO HAGA
- DEBE ASEAR DIARIO SUS PIES, SECANDOLOS BIEN AL FINAL DEL BAÑO CON ESPECIAL CUIDADO EN LOS ESPACIOS ENTRE DEDO Y DEDO
- ANTES DEL BAÑO PRUEBE CON LAS MANOS O EL CODO LA TEMPERATURA DEL AGUA
- SI SUS PIES SE ENFRÍAN EN LA NOCHE, UTILICE CALCETINES DE LANA, NUNCA BOLSAS DE AGUA CALIENTE O LAMPARAS
- NUNCA CAMINAR DESCALZO ESPECIALMENTE EN AREAS CALIENTES COMO PLAYA O ZONAS DE ALBERCA
- NO DEBE CORTAR LOS CALLOS DE SUS PIES O UTILIZAR PRODUCTOS PARA “QUEMARLOS”
- NO UTILICE TELA ADHESIVA O MICROPORE DIRECTO SOBRE SU PIEL. SI NECESITA CUBRIR SU PIE EN ALGUNA ZONA LASTIMADA, SIEMPRE UTILICE VENDAJE (SIN APRETAR)
- ANTES DE PONERSE LOS ZAPATOS, REVISELOS PARA ASEGURARSE QUE NO HAY OBJETOS DENTRO DE ELLOS
- LA PIEL DEL PACIENTE DIABETICO SUELE ADELGAZARSE Y RESECARSE POR LO QUE ES IMPORTANTE SU LUBRICACION ADECUADA Y EN OCASIONES VARIAS VECES AL DIA CON CREMAS DE CUIDADO ESPECIAL
- NUNCA UTILICE CALZADO SIN PROTECCION DE CALCETINES, EXISTEN CALCETINES ESPECIALES PARA PIE DIABETICO
- AL COMPRAR CALZADO NUEVO, COMENTELE AL VENDEDOR QUE ES DIABETICO. REALICE LA COMPRA POR LA TARDE Y DE PREFERENCIA COMPRE MEDIO O UN NUMERO MAYOR AL QUE NORMALMENTE UTILIZA. DEBE SER COMODO DESDE EL INICIO
- AL UTILIZAR UN CALZADO NUEVO, SIEMPRE PONGA MUCHA ATENCION A LA FORMACION DE AMPOLLAS
- NO UTILIZAR CHANCLAS CON CORREA EN MEDIO DE LOS DEDOS
- SI SU PIE TIENE YA UNA DEFORMIDAD IMPORTANTE, HA TENIDO O TIENE ALGUNA ULCERA O HA SUFRIDO AMPUTACION, DEBERA CONSULTAR AL MEDICO ESPECIALISTA PARA REALIZAR CALZADO ESPECIAL “A LA MEDIDA”
- SI VIVE EN LUGARES CALIDOS EL PIE TIENDE A SUDAR MAS POR LO QUE ES IMPORTANTE TENER DIFERENTES CALZADOS Y UTILIZAR TALCO PARA CONTROL DE LA HUMEDAD
- SI VIVE EN CLIMAS FRIOS DEBERA TENER CUIDADO ESPECIALMENTE EN EPOCA DE FRIO
- EL CORTE DE UÑAS DEBERA SIEMPRE SER RECTO, SI TIENE LA POSIBILIDAD DEBE REALIZARLO CON UN PODIATRA (TECNICO ESPECIALISTA EN PIES)
- AL ACUDIR A SUS CONSULTAS MEDICAS, SIEMPRE PIDA AL MEDICO QUE REVISE SUS PIES
- LA MAYOR PARTE DE LAS LESIONES DE GANGRENA Y AMPUTACIONES INICIAN POR COSAS “SIN IMPORTANCIA” POR LO QUE SI SE LASTIMA UN PIE DEBERA ESTAR MAS ATENTO A CAMBIOS DE COLORACION, HINCHAZON, MAL OLOR O EXUDADO PARA ACUDIR EN FORMA URGENTE A VALORACION ESPECIALIZADA
- LA FORMACION DE CALLOS EN LOS PIES Y LA DEFORMIDAD DE LOS DEDOS “EN GARRA” SON CAMBIOS QUE AUMENTAN MUCHO EL RIESGO DE LESIONES EN LOS PIES POR LO QUE DEBERA SOLICITAR VALORACION **ANTES DE QUE OCURRA UNA LESION**
- EL CONTROL ESTRICTO DE SU DIABETES Y OTRAS ENFERMEDADES SON LA UNICA MANERA DE REDUCIR EL RIESGO DE COMPLICACIONES, INCLUYENDO EN ESTAS LA GANGRENA Y AMPUTACIONES

**DR. LUIS A. RODRIGUEZ CASTAÑON** cirugía vascular

Hospital de especialidades centro medico La Raza CMAVCV 310

**CLINICA DE VARICES, MANEJO AVANZADO DE ULCERAS, CIRUGIA LASER DE VARICES (EVLIT), TROMBOSIS VENOSA CIRUGIA ARTERIAL (salvamento de extremidad, trombolisis y embolismo, trauma vascular, accesos vasculares)**

CLINICA VASCULAR DE MORELOS  
CUERNAVACA, MORELOS  
CONSULTORIO (777) 261 50 31

CEL. (777) 162 42 66 NEXTEL 261 32 21 ID 72\*713593\*1

[cvasclarc@gmail.com](mailto:cvasclarc@gmail.com), [clinicavasculardemorelos@gmail.com](mailto:clinicavasculardemorelos@gmail.com)

[www.clinicavascularmorelos.com.mx](http://www.clinicavascularmorelos.com.mx)