



**UNIVERSIDAD DE CORDOBA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERIA
PROYECTO DE EXTENSIÓN**



**AUTOCAUIDADO PARA LA PREVENCIÓN
DE PIE DIABETICO**

**“Yo me cuido para tener
salud y bienestar”**

1. Lave y seque sus pies, especialmente, entre los dedos



Mantenga los pies limpios y secos

- Lave los pies con agua y séquelos suavemente con una toalla blanca.
- Tenga especial cuidado de secar muy bien los espacios entre los dedos.
- Cuide que sus pies no queden mojados por mucho tiempo, evite ponerse los zapatos con los pies húmedos.

2. Hidrate sus pies con crema humectante para evitar resequedad



Mantenga los pies hidratados

- **Mantener la piel de los pies limpia, fresca y humectada mediante el uso de cremas libres de alcohol.**
- **Tenga especial cuidado de no aplicar crema o aceite entre los dedos.**
- **Es común que las personas con diabetes tengan la piel muy seca. La resequedad de la piel de los pies es la vía de acceso de múltiples lesiones.**
- **Hidrate diariamente sus pies para evitar la resequedad. Esta sequedad puede ser consecuencia desde el uso inadecuado de sustancias caústicas hasta trastornos producidos por la diabetes (Neuropatía diabética).**

3. Lime sus uñas en forma recta, evitando el uso de objetos cortopunzantes



Mantenga las uñas de los pies cortas y limpias

- Disminuya el tamaño de las uñas de sus pies con una lima de cartón, trate que la forma sea recta.
- No use objetos cortopunzantes para arreglar sus uñas, estos pueden producir lesiones o heridas.
- Tenga especial cuidado de no usar piedra pómez o algún tipo de sustancias exfoliantes que puedan lesionar la piel.
- Si tiene dificultades para cortar y limpiar sus uñas, solicite ayuda.

4. Use medias gruesas, sin huecos y sin costuras que no hagan presión o medias especiales para personas con diabetes



Use medias adecuadas

- **Cámbiese las medias diariamente, trate de que se adapten bien al pie, que sean acolchadas y de color blanco, que permite evidenciar fácilmente la presencia de secreciones o sangrados.**
- **Evite las medias con elástico fuerte que comprima la pierna, para evitar que se afecte el recorrido de la circulación.**
- **Tenga especial cuidado de usar medias sin huecos y sin costuras, para evitar lesionar la piel de los pies.**
- **Evite ponerse las medias con los pies húmedos.**
- **Existen medias especiales para la prevención de lesiones en los pies, que son de color blanco, acolchadas, antisudorales y evitan la aparición de hongos (antimicóticas).**

5. Use calzado suave, preferiblemente, que al doblar la suela, sea rígida o con plantilla personalizada adaptada a su pie



Use siempre calzado adecuado

- El calzado, que debe ser adaptado al tipo de pie que se tenga con características que protejan de lesiones y que eviten deformidades. Existen fundamentalmente 3 tipos de calzado utilizables en la terapéutica del pie diabético que son: calzado preventivo, terapéutico y de rehabilitación.
- Use siempre calzado suave, con suela antideslizante, tacón bajo y dimensiones adecuadas.
- Siempre revise el interior del zapato para comprobar que no hay ningún cuerpo extraño dentro del mismo.
- Es conveniente comprar los zapatos por las tardes, cuando los pies suelen estar un poco hinchados.
- No camine mucho con los zapatos recién comprados, pueden producirle lesiones.
- Evite caminar descalzo, corre el riesgo de tener una lesión o herida por compresión.

6. Cuide sus pies del frío y el calor



Proteja sus pies del frío y el calor

- No exponga los pies a temperaturas extremas (frío-calor).
- Para proteger los pies del frío use medias de hilo o algodón y calzado adecuado.
- No utilice nunca bolsas de agua caliente ni aparatos eléctricos para calentarse los pies.

7. Asista a las citas de control con médico y/o personal de enfermería



Examen periódico de los pies por médico y/o personal de enfermería

- **Es importante el examen periódico de los pies durante el control médico y/o de enfermería.**
- **Durante la consulta médica y/o de enfermería se examinan los pies y se evalúa el riesgo de presentar pie diabético.**
- **Además de los controles médicos y de enfermería, es importante tener comunicación directa, inmediata y de confianza con el equipo de salud.**

8. Siga las recomendaciones del personal de salud para el control de la diabetes



Recomendaciones para el control de la diabetes

- Mantener un estilo de vida activo (ejemplo: caminar, salir, hacer actividades)
- Hacer ejercicio físico durante 2 horas y 30 minutos cada semana (ejemplo: nadar, ir al gimnasio, montar bicicleta, caminar).
- Aliméntese con una dieta equilibrada siguiendo las indicaciones de la nutricionista.
- Evite comer alimentos altos en sal y grasa
- Evite fumar y el humo del tabaco.

9. Cumpla con el tratamiento farmacológico para el control de la diabetes



Recomendaciones para el cumplimiento del tratamiento farmacológico

- Siempre tome los medicamentos para la diabetes según las indicaciones del médico a la hora indicada.
- Utilice un sistema que le ayude a recordar el horario de los medicamentos.
- Si tiene dificultades para recordar el horario de los medicamentos pida ayuda a un familiar.
- Monitorear los niveles de azúcar en la sangre.
- Reconocer los síntomas de niveles altos de azúcar en la sangre (sed, micción frecuente) y niveles bajos de azúcar en la sangre (debilidad, transpiración, ansiedad).

10. Observe sus pies y espacios entre los dedos con un espejo



Observe sus pies diariamente

- Siempre observe sus pies y espacios entre los dedos con un espejo o una lupa que le permita ver la totalidad del pie en búsqueda de lesiones o evidencia de futuras lesiones (enrojecimiento, ampollas, heridas, quemaduras, úlceras, infecciones, callos, uñas encarnadas, hongos o infecciones etc.) de una manera oportuna y temprana.
- Si tiene dificultades para observar sus pies, pida ayuda a un familiar.

11. Signos de alarma que pueden presentarse en los pies



Síntomas de alarma en los pies

- Durezas, callos, grietas.
- Enrojecimiento en alguna zona del pie.
- Sensación de dolor cortante, ardor quemante, adormecimiento, sensación de picadas como agujas.
- Dolor en las piernas que le obliga a sentarse.
- Cambio de color en los dedos o alguna zona del pie.
- Deformidades en los pies.
- Heridas, quemaduras, úlceras sin importar el tamaño
- Hongos, uñas encarnadas.
- Infecciones.

12. Acciones para responder a los síntomas presentados en los pies



Acciones para responder a los síntomas de alarma en los pies

- Eliminar los factores que están lesionando los pies (sequedad, signos de presión, humedad, etc.).
- Avisar al médico y/o enfermera para pedir orientación.
- Avisar a un familiar o amigo para pedir orientación.
- Consultar al médico inmediatamente.

13. Pie diabético



Recomendaciones para prevenir el pie diabético

- **Mírese los pies todos los días.**
- **Utilice crema humectante para evitar la resequedad.**
- **Utilice medias gruesas, sin huecos y sin costuras.**
- **Utilice un buen calzado, preferiblemente que al doblar la suela, sea rígida y con plantilla personalizada si la puede adquirir.**

Referencia bibliográfica

Federación Diabetológica de Colombia. Grupo colombiano de pie diabético COLPEDIS. (2019). *Guías colombianas para prevención, diagnóstico y tratamiento del pie diabético. Un manejo integral.* ISBN: 978-98447-1-7.

**Programa de extensión Vigilancia en salud pública
Visa - pública**

**Proyecto de extensión
“PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DEL PIE
DIABÉTICO”**

**Elaborado por:
Eugenia Herrera Guerra
Mónica Ocampo Rivero
Beatriz Tejada Vergara
Neila Berrocal Narváez
Docentes Programa de Enfermería
Universidad de Córdoba
2022**

ISBN: 978-628-95277-3-5