

Cuidado de los pies para personas con diabetes

Comprenda mejor *por qué* y *cómo* puede ayudarlo a tener éxito con su tratamiento.



Las personas con diabetes deben cuidar especialmente los pies. La diabetes puede causar muchos problemas de pie diferentes. Los problemas normales pueden empeorar y causar complicaciones graves.

La diabetes puede causar daño nervioso que elimina la sensación en el pie. Muchos problemas en los pies se producen cuando hay daño nervioso, también llamado neuropatía. Usted podría lesionarse el pie y no saberlo. El daño nervioso puede causar hormigueo, dolor o debilidad en el pie. La diabetes también puede reducir el flujo sanguíneo hacia los pies, lo que dificulta la cicatrización de una lesión o la resistencia a las infecciones. Los cambios en la forma de los pies o los dedos de los pies también pueden causar problemas.

Debe someterse a un examen integral de los pies realizado por su médico al menos una vez al año. Sométase un examen en cada visita si tiene problemas en los pies como pérdida de sensibilidad, cambios en la forma de los pies o úlceras en los pies. Esta página muestra algunas cosas más que puede hacer por sí mismo cada día para mantener los pies sanos.

Lávese los pies con agua tibia todos los días. Pruebe el agua con el codo para asegurarse de que no esté muy caliente. No sumerja los pies porque puede resecar la piel.



Mantenga la piel suave con una loción hidratante, pero no la aplique entre los dedos. La humedad adicional puede provocar infecciones.



Seque bien los pies, en especial entre los dedos.



Inspeccione los pies todos los días para detectar cortes, llagas, ampollas, enrojecimiento, callosidades u otros problemas. Si no puede ver bien, use un espejo o pida a otra persona que le revise los pies. Informe inmediatamente sobre cualquier cambio en los pies a su equipo de atención de la diabetes.



Cuidado de los pies para personas con diabetes

Pregunte a su equipo de atención de la diabetes o a su podólogo (especialista en pies)

cómo debe cuidar las uñas de los pies. Si quiere hacerse una pedicura, hable con su equipo de atención sobre si es seguro para usted.



Para evitar lesiones en los pies, no camine nunca descalzo ni dentro ni fuera de casa.



Para evitar ampollas, use siempre calcetines limpios, suaves, que absorban la humedad

y que le queden bien. No use calcetines o medias hasta la rodilla que le ajusten demasiado por debajo de la rodilla.



Antes de ponerse los zapatos, toque el interior para detectar bordes filosos, grietas, piedras, clavos o cualquier cosa que pueda lesionar los pies. Informe inmediatamente a su equipo de atención de la diabetes si se lesiona el pie.



Use siempre zapatos que se ajusten bien.

Amóldelos lentamente.



No fume. Fumar afecta los vasos sanguíneos y puede reducir el flujo de sangre hacia los pies. El flujo sanguíneo deficiente es una amenaza importante para los pies, ya que pueden ser menos capaces de combatir infecciones y cicatrizar.



Recuerde cuidar sus pies e informar de inmediato a su equipo de atención de la diabetes si hay signos de problemas en los pies. Siga siempre las instrucciones del médico para cuidar sus pies.

Visite www.espanol.diabetes.novocare.com para obtener recursos adicionales e información útil. Apunte la cámara de su teléfono inteligente al código QR para acceder rápidamente al sitio web en su teléfono.



Escanéame

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este artículo con fines educativos y sin ánimo de lucro solo con la condición de que el artículo se mantenga en su formato original y que se muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

NovoCare® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2023 Novo Nordisk Impreso en los EE. UU. US23DI00074 Septiembre de 2023

www.espanol.diabetes.novocare.com

