

### **Cuidado del pie de diabético:**

*¿Por qué es importante el cuidado de los pies en los pacientes Diabéticos?*

En la evolución de la diabetes, la complicación más frecuente es la afectación de nervios y arterias, que dificultan la curación de las lesiones y herida. La neuropatía diabética provoca la pérdida de sensibilidad, atrofia muscular y dolor. Ambas alteraciones tienen especial repercusión en los pies, aumentando la frecuencia de producción de erosiones, pinchazos, cortes y quemaduras, que si no se cuidan se convierten en úlceras que facilitan la infección y pueden llevar a la gangrena y a la necesidad de amputaciones.

*¿Cómo deben de cuidarse los pies en el paciente Diabético?*

Conjuntamente con las normas de higiene, deben de mantenerse unos buenos hábitos de selección y uso de calzado.

- ✓ El calzado debe de utilizarse siempre con calcetines.
- ✓ No utilizar sandalias o zapatos que dejan los pies al descubierto.
- ✓ Se debe de evitar el uso de zapatos con tacón y que terminen con punta.
- ✓ El calzado debe de ser cómodo, que no ajuste ni provoque rozaduras o lesiones en los pies.
- ✓ Los zapatos se aconseja sean de piel, sin costuras internas, flexibles, ligeros, transpirables y con el suelo que no resbale.
- ✓ Se aconseja comprar el calzado al final del día cuando los pies están más hinchados, así el zapato que en ese momento es cómodo, garantiza que lo será a lo largo del día.
- ✓ Los zapatos nuevos deben de utilizarse durante periodos cortos los primeros días.
- ✓ La compra de zapatos ortopédicos deben de realizarse bajo criterio y prescripción médica.
- ✓ Los zapatos deben de mantenerse adecuadamente reparándolos y asegurando el buen estado de las suelas.
- ✓ Se debe de revisar el interior del calzado antes de ponérselo, para evitar que haya algún elemento (piedra, gravilla, alguna pieza de zapato, etc.) que pueda lesionar el pie.
- ✓ Es aconsejable tener más de un par de zapatos para cambiarlos cada día y alternarlos, así se garantiza una buena ventilación de los zapatos y se evita la presión siempre en las mismas zonas del pie.
- ✓ Los calcetines y medias deben de ser de tejidos naturales (lino, algodón, lana) y sin costuras. No se deben de utilizar medias o calcetines sintéticos, con elásticos o gomas. Se deben de cambiar diariamente los calcetines o medias, y si los pies sudan mucho o se ha hecho mucho ejercicio más de una vez al día.

**¡¡ MUY IMPORTANTE!!**

**Todos los pacientes diabéticos tienen que estar vacunados correctamente frente al tétanos.**

**Es fundamental que el paciente Diabético vaya a revisarse los pies por el equipo sanitario periódicamente.**