

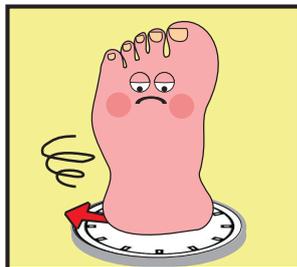
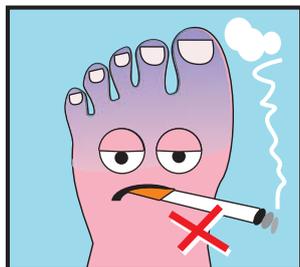
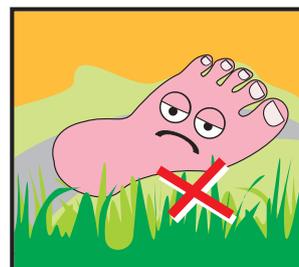
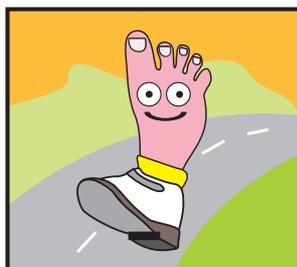
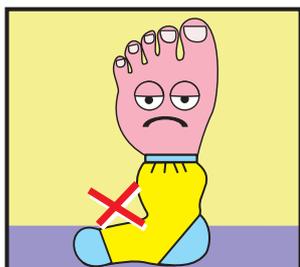
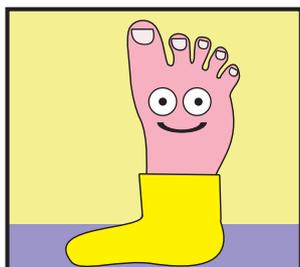
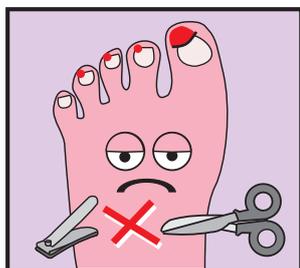
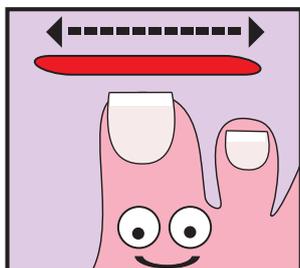
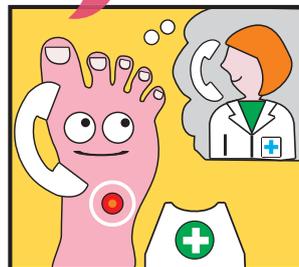
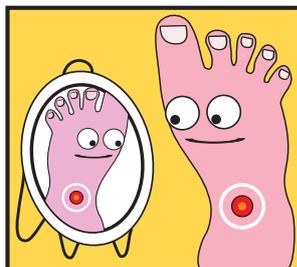
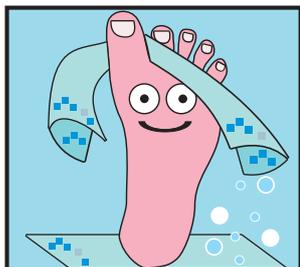
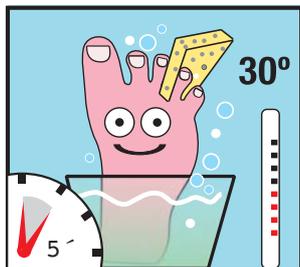
**Pilar Rodríguez Robisco.**  
 Enfermera del Centro de Salud de Zas, A Coruña.  
**Ana Estany Gestal.**  
 Responsable de la Unidad de Apoyo Metodológico y Estadístico del Hospital Universitario Lucus Augusti, Lugo.  
**María Teresa Moreno Pestonit.**  
 Enfermera del Complejo Hospitalario Universitario Santiago de Compostela, A Coruña.  
**María Dolores Blázquez Domínguez.**  
 Enfermera del Complejo Hospitalario Universitario Santiago de Compostela, A Coruña.  
**Francisco Javier Rodríguez Martínez.**  
 Enfermero del Hospital Vall d'Hebron, Barcelona.



# Autocuidados diarios

## en la prevención del pie diabético

Una imagen vale más que mil palabras



### Bibliografía

- [1]. Fisterra.com, Atención Primaria en la Red [sede Web]. La Coruña: Fisterra.com; disponible en: <http://www.fisterra.com>
- [2]. Guía de Práctica Clínica del Hospital Marina Baixa. Heridas Crónicas y Úlceras Por Presión. Lo que debemos conocer [e-s enfermer@s]. Año 2008
- [3]. Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat. Guia de Práctica Clínica de Enfermería: Prevención y Tratamiento de Úlceras Por Presión y Otras Heridas Crónicas. Año 2008.
- [4]. Sociedad Española de Diabetes [sede Web]. Disponible en: <http://www.fundaciondiabetes.org>
- [5]. Asociación Española de Enfermería Vasculare y Heridas. [Sede Web]. Disponible en: <http://www.aeev.net/heridas-pie-diabetico.php>
- [6]. Documento de Consenso sobre Úlceras de la Extremidad Inferior. Documento de Consenso C.O.N.U.E.I. 2009. Edita: EdikaMed S.L. Disponible en: [www.edikamed.com](http://www.edikamed.com)

I Premio a la mejor Comunicación Científica formato Póster, en el XI Simposio del GNEAUUP, celebrado en Sevilla en noviembre de 2012.

I Premio a la mejor Comunicación Científica formato Póster, en el Primer Congreso de la Sociedad Gallega de Heridas, celebrado en Lugo, en marzo del 2013.

# Autocuidados diarios del pie diabético

- 🗣️ **Lavar diariamente los pies sin olvidar la planta y el espacio que hay entre los dedos.**  
Lo ideal es lavarlos con agua templada. Para ello, debes comprobar siempre la temperatura utilizando un termómetro o, en su ausencia, introduciendo la mano o el codo. Pero recuerda, que los pies no deben estar sumergidos en agua templada más de 5 minutos.
- 🗣️ **Secar muy bien todo el pie; prestando especial atención a la zona de entre los dedos. No debe quedar nada de humedad.**
- 🗣️ **Vigilar diariamente los pies para detectar cualquier cambio o anomalía.**  
La auto valoración es muy importante para evitar las complicaciones. Por esa razón debes revisar todo el pie sin olvidar la planta. Puedes ayudarte de un espejo o de otra persona si fuera necesario.
- 🗣️ **En caso de ver alguna anomalía debes acudir al centro de salud.**
- 🗣️ **Aplicar crema hidratante en el pie, especialmente en zonas de sequedad, como el talón, pero evitando el espacio entre los dedos. No debes utilizar ningún callicida y debes acudir al podólogo.**
- 🗣️ **Limar las uñas en línea recta, evitando el uso de tijeras o cortaúñas.**
- 🗣️ **Revisar el interior del calzado antes de ponértelo, con el fin de detectar cualquier piedrecilla u objeto afilado (ej. resto de alguna uña desprendida).**
- 🗣️ **Utilizar calzado adecuado:**
  - 🗣️ Debe ser extra profundo y ancho. Nunca de punta estrecha.
  - 🗣️ Con suela rígida.
  - 🗣️ El tacón no debe superar el 1 cm de altura.
  - 🗣️ Debe de estar sujeto al pie, mediante un velcro, lazada o algo similar. No debes utilizar calzado abierto tipo sandalia.
- 🗣️ **Utilizar calcetines sin costuras, que no compriman.**
- 🗣️ **Caminar diariamente, pero no debes hacerlo sin calcetines o con los pies descalzos.**
- 🗣️ **No utilizar bolsas o botellas de agua caliente, mantas eléctricas o braseros para calentar los pies.**
- 🗣️ **Controlar siempre los niveles de glucosa, el peso, la tensión arterial y el colesterol. Evitar el tabaco.**

## Comprueba lo que has aprendido

Marca la respuesta correcta.

Debes lavar, secar e hidratar los pies:  A diario  1 vez a la semana  Nunca

La autovaloración nos ayudará a:

---

Escribe algunas de las características del calzado adecuado:

---

Ante cualquier anomalía en los pies debes acudir al:

---



A.MENARINI  
diagnostics

Soluciones para  
la Diabetes

[www.solucionesparaladiabetes.com](http://www.solucionesparaladiabetes.com)