

CUIDA TUS PIES: INDICACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE ÚLCERAS DE PIE DIABÉTICO SEGÚN TU RIESGO 0

GRUPO DE TRABAJO DE
PIE DIABÉTICO

Dr. Borja J. Altonaga Calvo
Dña. Silvia Blasco Gil



Significado, objetivos y revisiones

- **SIGNIFICADO RIESGO 0:** No hay pérdida de la sensibilidad protectora (PSP) ni signos o síntomas de enfermedad arterial periférica (EAP).
- **OBJETIVO:** Mantener los **pies sanos** y prevenir la aparición de factores de riesgo y de úlceras en el futuro
- **REVISIONES:** **ANUALMENTE** por el equipo de salud (Atención Primaria/Podología) para reevaluar el grado de riesgo
- **REVISIÓN CADA MES CON SU PODÓLOGO ESPECIALISTA**, para el control y tratamiento de callosidades, alteraciones de las uñas u otras posibles señales de alarma.

Medidas higiénico preventivas*

- **CONTROL METABÓLICO ÓPTIMO**, esencial para evitar la progresión de todas las complicaciones.
- **HIGIENE Y CUIDADO DIARIO DE LOS PIES**, inspección rigurosa de los pies y calzado.
- Uso de **CALZADO apropiado** (no necesariamente terapéutico).
- **ACTIVIDAD FÍSICA segura** y programa de ejercicios para mantener movilidad y fortalecimiento del pie.

Señales de alarma

- Cualquier ampolla, corte o herida que vea aunque no duela.
- Un $\uparrow$ de temperatura $\geq 2^{\circ}\text{C}$ entre localizaciones parejas entre ambos pies durante más de 48h
- Zona roja, caliente o hinchada de nueva aparición
- Mancha en el calcetín: sangre, pus, líquido
- Dolor inesperado, incluso si tiene poca sensibilidad.
- Rayas rojas que suben por la pierna.
- Cambio de color repentino en cualquier zona del pie (pálido, azul, negro).
- Uñas que cambian de color o que presentan enrojecimiento a su alrededor
- Uso de calzado inadecuado en eventos / festividades aumentan el riesgo de lesiones.
- **Fiebre o malestar general junto con cambios en el pie.**

CUIDADOS PREVENTIVOS DEL PIE EN PERSONAS CON DIABETES CON RIESGO 0

GRUPO DE TRABAJO DE
PIE DIABÉTICO

Dr. Borja J. Altonaga Calvo
Dña. Silvia Blasco Gil



INSPECCIÓN DIARIA

Revisa ambos pies (incluso entre dedos)
Usa un espejo o pide ayuda a un familiar.

HIGIENE DIARIA

Usa agua tibia (37°C) y
jabón neutro o ligeramente ácido.
Seca meticulosamente, en especial entre los dedos,
con toalla fina o celulosa.

HIDRATACIÓN DIARIA

Usa cremas específicas y después seca bien los
espacios entre los dedos.

CUIDADO DE LAS UÑAS

Corta las uñas rectas, sin apurar y lima los borde

TOME A DIARIO LA TEMPERATURA DE SUS PIES

Siempre a la misma hora. En la zona del empeine,
juanete zona plantar 1º y 5º dedo y talón
Si detecta un ↑ de temperatura de $\geq 2^{\circ}\text{C}$ durante
más de 2 días seguidos, reduzca actividad y acuda
de forma preferente a su especialista en pie

USA CALZADO APROPIADO

- De tu talla, ni una más ni una menos.
- De material flexible, suave y transpirable.
- Interior liso, sin costuras ni remaches.
- Mejor con cordones o velcros.
- Ancho y alto de puntera.
- Contrafuerte firme que sujete.
- Suela firme, antideslizante y con balancín anterior.
- Tacón ancho y estable: entre 2 y 4 cm.

Revisa el calzado antes de ponértelo
Cómpralo al FINAL DEL DÍA
Si dudas, consulta a tu Podólogo

ACTIVIDAD FÍSICA A DIARIA

Camina, nada, baila, corre... Muévete!

EJERCITA PIE y TOBILLO

Moviliza las articulaciones, fortalece los
músculos, haz estiramientos y entrena
el equilibrio.

NO CAMINES NUNCA DESCALZO

Usa **SIEMPRE CALCETINES**
(sin costuras y que no aprieten)

EVITA FUENTES de CALOR INTENSO
(Bolsas de agua caliente, mantas
eléctricas, calefactores, braseros...
directamente sobre los pies)

TAMBIÉN TEN EN CUENTA...

GLUCEMIA

PRESIÓN ARTERIAL

COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS

Mantener un buen control metabólico y
cardiovascular ayuda a prevenir la lesión
de los nervios (que causa pérdida de
sensibilidad) y la obstrucción de las
arterias (que causa infartos, ictus y
gangrena).

PESO SALUDABLE

Para que tus pies no trabajen más de la
cuenta.

EVITA FUMAR

Empeora los problemas cardiovasculares
y el pronóstico de salud de tus pies.