

CUIDA TUS PIES: INDICACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE DESARROLLO DE ÚLCERA ASOCIADA A LA DIABETES SEGÚN TU RIESGO 1

GRUPO DE TRABAJO DE
PIE DIABÉTICO

Dra. Montserrat Dòria Cervós
Dº. Jordi Samaniego Muñoz



Significado, Objetivos y Revisión

- **SIGNIFICADO RIESGO 1:** pérdida de la sensibilidad protectora (PSP) o presencia de enfermedad arterial periférica (EAP)
- **OBJETIVOS:** prevenir la aparición de lesiones y evitar escalar el riesgo actual a uno de nivel superior
- **REVISIÓN:** con su equipo de salud (atención primaria/podología) CADA 6-12 MESES para revaluación de su riesgo actual
- **REVISIÓN:** CADA MES por su podólogo especializado para control y tratamiento de hiperqueratosis y del estado de láminas ungueales



NEUROPATÍA



ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA

Medidas Higiénico Preventivas*

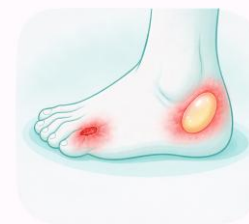
- Control metabólico óptimo, esencial para evitar la progresión de todas las complicaciones
- Cuidados, inspección diaria del pie y calzado correcto
- Cuidado de las uñas y tratamiento de las alteraciones dérmicas por podólogo especializado
- Actividad física segura. Programa de ejercicios para mantener movilidad del tobillo y evitar la debilidad, pérdida de volumen y función de los músculos propios del pie

INSPECCIÓN DIARIA 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



*detalladas en el reverso

CUIDA TUS PIES: INDICACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE DESARROLLO DE ÚLCERA ASOCIADA A LA DIABETES SEGÚN TU RIESGO 1

GRUPO DE TRABAJO DE
PIE DIABÉTICO

Dra. Montserrat Dòria Cervós
Dº. Jordi Samaniego Muñoz



La **patología no ulcerativa** debe ser tratada por un **podólogo** especializado.



CALLOSIDADES

UÑAS ENGROSADAS



CALZADO AMPLIO SIN COSTURAS
Y SUJETO POR EL EMPÉINE



ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIOS ESPECÍFICOS



FUNDAMENTAL



CONTROL METABÓLICO
ÓPTIMO



INSPECCIÓN DIARIA : con especial atención en la planta, el talón y entre los dedos.

LAVADO, SECADO A DIARIO: con agua tibia (37°C) y jabón neutro. Secado meticuloso especialmente entre los dedos con toalla (no use fuentes de radiación caliente).

HIDRATACIÓN DIARIA: de todo el pie excepto entre los dedos.

UÑAS: el corte debe ser recto y se debe limar suavemente las esquinas.

NO SE AUTOMANIPULE: ni uñas dañadas o gruesas, ni callos, ni durezas.

NO CAMINE NUNCA DESCALZO, debe llevar siempre calcetines que no le aprieten.

El **CALZADO** se debe medir tanto de **LARGO** como de **ANCHO**. Las medidas se toman **al FINAL DEL DÍA Y DEL PIE** . Le debe sobrar entre 1 y 1,5cm en el largo y tener al menos la anchura de su pie. Debe ir **BIÉN SUJETO en el EMPEINE**. La **SUELA** debe ser ancha y antideslizante, capacidad de amortiguación y con grosor protector. El talón no debe exceder los 4cm de altura. La parte que cubre los dedos debe ser lisa sin costuras especialmente en su interior.

Debe ser **CORRECTO SIEMPRE**: en la calle, en casa y durante la actividad física.

Debe realizar **ACTIVIDAD FÍSICA A DIARIO**: caminar, nadar, bicicleta , bailar, etc. Empezar de manera gradual.

Es importante que el **CALZADO** que use para la actividad sea el **CORRECTO**.

Es muy recomendable que **DIARIAMENTE** realice ejercicios de **MOVILIDAD DE TOBILLO**, destinados a la mejora de la flexión. Y para **EVITAR DEFORMIDADES EN LOS DEDOS**, también debe ejercitar la **MUSCULATURA PROPIA DEL PIE**. Su equipo de salud o podólogo experto le puede recomendar un **PROGRAMA ESPECÍFICO**.

¡PELIGRO!

