

## Consejos

Las personas con diabetes deben prestar especial atención a sus pies.

Con la edad o como consecuencia de una diabetes que no ha sido bien tratada la circulación de la sangre en los pies puede estar disminuida.

Una persona con diabetes puede tener dañados los nervios en los pies lo que provoca que sensaciones como el calor, el frío, el dolor, el roce... no se aprecien y ello hará que no seamos conscientes de que tenemos una herida y no nos la tratamos.

Además, una peor circulación y una sensibilidad disminuida puede favorecer que se produzcan heridas más fácilmente y que su evolución sea peor.

Es conveniente evitar aquellas circunstancias que empeoran la circulación -azúcar alto, tabaco, tensión arterial alta, colesterol alto...- a la vez que adquirir hábitos saludables como el cuidado de los pies y caminar.

Recuerde:

- Buen control glucémico
- Vigilar la tensión arterial
- Hacer ejercicio regularmente
- Controlar el peso
- Realizar controles periódicos
- Controlar el nivel de colesterol
- No fumar
- Acudir a un/a podólogo/a regularmente



Asociación de Diabéticos  
Roteños "La Merced"

### Dirección:

Calle Sargento Céspedes 3  
Centro Social Municipal  
"El Molino", Local 8.3  
diabeticosrota@gmail.com  
Rota 11520 (Cádiz)

### Teléfono:

956 84 01 72  
695 80 95 58  
664 33 46 50

### Horario invierno:

Martes y Jueves, de 11:00 a 13:00 h

### Horario verano:

Martes y Jueves, de 9:00 a 11:00 h

CUIDADOS  
DEL PIE  
EN UNA  
PERSONA  
CON  
DIABETES



Año, 2023

## INTRODUCCIÓN:

Estimados/as amigos/as:

Desde la Junta Directiva de la Asociación de Diabéticos Roteños "La Merced" pretendemos ofrecer a las personas que padecen diabetes -asociadas o no- toda la información posible para que sepan qué cuidados deben procurar para que su vida se mantenga lo más normalizada posible.

Sabemos que el cuidado de los pies genera dudas o se tiene conocimientos que no son totalmente correctos e insuficientes; por ello organizamos talleres sobre este tema a la vez que os proporcionamos material informativo.

Queremos realizar aquellos talleres, charlas, cursos... que más os interese o preocupe; abordar aquellos temas de los cuales necesitéis información o que os planteen dudas.

Nos gustaría que os pusierais en contacto con nosotras/os para hacernos llegar esta información, ya que las actividades que se quieren ofrecer son aquellas que más interesen a las personas con diabetes así como a sus familiares o allegados.

Desde la Junta Directiva, de esta Asociación, os animamos a que contactéis con nosotras/os o que os paséis por nuestra sede social.

Atentamente,

Juan Barba Márquez  
Presidente

## Cuidados generales

Observe sus pies todos los días.

Puede utilizar un espejo para aquellas zonas más complicadas o solicitar ayuda de alguien cercano.



No use calcetines que aprieten y preferentemente de colores claros ya que será más fácil detectar una posible herida de la que no se ha dado cuenta.

Deben ser cómodos y transpirables.

Para calentar sus pies no use botellas de agua caliente o mantas eléctricas, pueden producir quemaduras; mejor unos buenos calcetines.

Mejor limar las uñas que utilizar tijeras o cortaúñas; las uñas encarnadas pueden producir infecciones que a veces son difíciles de tratar.

Si descubre alguna dureza, lesión o anomalía no utilice productos coloreados o callicidas; acuda a su podólogo/o o solicite consejo a profesionales sanitarios.

No camine con los pies descalzo; podría producirse alguna lesión, herida, pinchazo... de la cual no sea consciente y llegar a infectarse.

## La higiene

Lave sus pies todos los días; además nos permitirá observarlos y apreciar cualquier herida o cambio en ellos.

Utilice agua templada -nunca caliente- y jabón.



La temperatura del agua no debe ser elevada, así evitaremos posibles quemaduras.

No se exceda demasiado en el tiempo.

Séquelos muy bien por todas partes, en especial entre los dedos, utilizando para ello una toalla; nunca use secadores.



Una vez secos utilice una crema hidratante, sobre todo en la parte dorsal y los talones para evitar que esta piel se reseque y agriete.

## El calzado

Use calzado cómodo, que no le apriete o le haga daño.

Deseche aquellos que le hagan rozaduras.

Debe ser ligero, flexible, con suela antideslizante y puntera redondeada o cuadrada.

Antes de ponérselos revíselos por dentro; debe asegurarse que no hay ningún cuerpo extraño en su interior.

Deseche aquellos zapatos que estén deformados o rotos.



Cuando vaya a comprar zapatos:



- Mejor por las tardes, ya que tendremos los pies menos hinchados o dilatados.



- Deben tener un buen contrafuerte y unas suelas flexibles y blandas.



- El mejor material es el cuero ya que permiten la transpiración y ayudan a que los pies se mantengan limpios y secos.

