

Lista de comprobación

- ◇ Inspeccionar los pies cada día
- ◇ Verificar la presencia de llagas, ampollas o manchas rojas. Tenga mucho cuidado en los talones, el dedo gordo del pie y entre sus dedos.
- ◇ Comprobar la existencia de callos o piel ruda.
- ◇ Verificar si hay una presencia de piel extremadamente seca. Puedes aplicar una crema hidratante para estas áreas, pero no entre sus dedos.
- ◇ Trazar diferentes áreas del pie con un objeto plano para comprobar si hay sensación.
- ◇ Verifica y agitar a tus zapatos para quitar cualquier objetos extraños.
- ◇ Verificar tus zapatos para cualquier daño.
- ◇ Si tienes cualquier callos, disminución de sensación en los pies, o alguna pregunta sobre tus pies, póngase en contacto con su proveedor médico

UNA GUÍA PASO A PASO PARA LA MEJOR SALUD DE PIE

GUÍA DEL PACIENTE Y DEL CUIDADOR



AISHA JONES
UNC DEPARTMENT OF PHYSICAL THERAPY

Adopted from:

Centers for Disease Control and Prevention. Take Charge of your Diabetes: 9. Foot problems. Centers for Disease Control and Prevention. www.cdc.gov/diabetes/pubs/tcyd/foot.htm Updated May 21, 2011. Accessed March 11, 2012.

Heitzman J. Foot Care for Patients with Diabetes. Topics in Geri Rehabili. July/Sept 2010.26(3):250-263.

Paso 1: Chequeo de pie diaria

Es importante tener más cuidado de los pies para evitar problemas. Si encuentra un problema temprano muchas complicaciones graves pueden evitarse. Usted puede tener graves problemas, pero no sentir dolor. Por eso es importante mirar sus pies todos los días! Siempre busque entre sus dedos y en los fondos de los pies. Si no puede ver los fondos de los pies, utilice un espejo o pide ayuda.

El cuidado de sus pies deber ser realizado como una parte normal de su rutina diaria. Intente comprobar tus pies al mismo tiempo todos los días como antes de desayuna o antes de ir a la cama.



Paso 2: Verificación de piel

Durante el examen de piel, intenta a ver si tienes algunas áreas anormales de los pies. Comience comprobando tus pies para llagas, ampollas o manchas rojas. Mirar la parte superior e inferior del pie. Prestar atención especial en el talón de su pie, el dedo gordo del pie y entre sus dedos. Si ves cualquier llagas abiertas, debe buscar atención médica inmediatamente. Mira cuidadosamente los ampollas o manchas rojas Trata de proteger estas áreas usando calcetines y zapatos que se ajusten correctamente.



Busque las áreas sumamente ásperas o secas de tu piel. Áreas brutas pueden ser ubicadas en el lado de los pies o debajo de sus dedos. Si es posible, suavemente lima estas zonas o póngase en contacto con su proveedor médico para hacerlo. Intente mantener cualquier piel seca hidratado, pero no mojado. No se aplican crema hidratante entre los dedos.

Utilice un objeto opaco, como el borde de una cuchara, para rastrear a lo largo de diferentes puntos de los pies. Si tienes problemas para sentirse el objeto en tus pies, puedes tener problemas con la sensación de tus pies y tus pies deben ser evaluados por un médico inmediatamente.

Paso 3: Verificación de zapato

Debe evitarse caminar sin zapatos! Debes verifica y agitar a tus zapatos cada vez antes de ponerlos. Esto ayuda a quitar los objetos que no se puede sentir en tus zapatos. Cuando se verifican sus zapatos también mira si hay hoyos o otros daños. Esto es un signo que debe cambiar sus zapatos si es posible.

El ajuste correcto de los zapatos se puede verificar insertando un dedo detrás de el talón de su pie mientras estas usando tus zapatos. Si no puede insertar un dedo en su zapato, tus zapatos son demasiado pequeños. Si puede insertar más de un dedo en tus zapatos, tus zapatos son demasiado grandes. Si es posible es mejor usar unos zapatos con un tacón protectora y un estilo que cubre los pies. Si tienes alguna duda preguntarle a su médico qué tipos de zapatos son buenas opciones para usted

