

## HERMAN ZARATE, DPM

7610 Carroll Ave Suite 350  
Takoma Park, MD 20912

6510 Kenilworth Ave Suite 2100  
Riverdale, MD 20737

13900 Baltimore Ave  
Laurel, MD 20707

TEL. 301-927-9005

FAX 301-927-1313

### Guia para el Cuidado del Pie Diabetico

La diabetes puede causar problemas en sus pies; incluso una pequeña cortada puede tener consecuencias serias. La diabetes puede causar daños en los nervios, lo cual reduce la sensibilidad en los pies. La diabetes también puede reducir el flujo de sangre a los pies, de modo que una herida demore más tiempo en sanar o sea incapaz de resistir una infección. A raíz de estos problemas, es posible que usted no perciba una piedra en su zapato; ésta podría causar una ampolla, luego una ulceración y finalmente una infección crónica que concluya en la amputación del pie o incluso de la pierna.

Para evitar estos serios problemas en los pies que deriven en la pérdida de un dedo, pie o pierna, siga las siguientes instrucciones:

**Revise sus pies diariamente.** Asegúrese de que no tengan heridas, ampollas, enrojecimiento, hinchazón o problemas de uñas. Utilice un espejo de mano con amplificación para revisar la planta de sus pies. Póngase en contacto con su médico si nota cualquier anomalía.

**Lave sus pies en agua tibia (¡nunca caliente!).** Mantenga los pies limpios lavándolos diariamente. Pero sólo utilice agua tibia: la temperatura que utilizaría para bañar a un bebé recién nacido.

**Lave los pies con cuidado.** Lávelos utilizando una toalla suave o una esponja. Séquelos sin frotar, dejando que la toalla absorba el agua o con suaves golpecitos con la toalla. Asegúrese de que se ha secado entre los dedos.

**Humecte los pies evitando la zona entre los dedos.** Utilice una crema hidratante diariamente para evitar que la piel seca cause escozor o que se agriete. NO aplique crema hidratante entre los dedos; esto podría causar una infección por hongos.

**Corte las uñas con cuidado y en forma recta.** También despunte las esquinas. No las corte demasiado cortas ya que eso podría causar que la uña se encarne.

**Nunca corte las verrugas ni los callos.** No realice "cirugías de cuarto de baño". Deje que su podiatra haga el trabajo.

**Use medias limpias y secas.** Cámbielas todos los días.

**Elija bien el tipo de medias que usa.** Evite las medias con elásticos apretados, ya que reducen la circulación sanguínea. No use medias gruesas o abultadas (no se ajustan bien y pueden irritar la piel).

**Use medias en la cama.** Use medias si se le enfrían los pies durante la noche. NUNCA use almohadillas eléctricas o bolsas de agua caliente.

**Sacuda los zapatos y revíselos por dentro antes de usarlos.** Recuerde: es posible que no sienta una piedra en el zapato, por lo tanto sacúdalos antes de ponérselos.

**Mantenga los pies secos y abrigados.** No deje que se le mojen los pies en la nieve o en la lluvia. En invierno use medias y zapatos abrigados.

**Nunca camine descalzo.** ¡Ni siquiera en su casa! Podría pisar algo que lo lastime o corte.

**Controle su diabetes.** Mantenga sus niveles de azúcar en la sangre bajo control.

**No fume.** El fumar restringe la circulación de la sangre a los pies.

**Consulte con su podiatra periódicamente.** Hágase revisar los pies por un cirujano podiátrico especialista en pies y tobillos regularmente, quién lo ayudará a prevenir las complicaciones que causa la diabetes en los pies.