



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



## **AUTOCUIDADO DEL PIE EN EL PACIENTE DIABÉTICO**

La Diabetes Mellitus se caracteriza por la presencia de hiperglucemia, que, si se mantiene a largo plazo, da lugar a complicaciones en la circulación que puede producir un daño en los nervios (neuropatía diabética) y en la circulación periférica (enfermedad vascular periférica). Estas patologías por si solas o en conjunto producen unas condiciones desfavorables para mantener la integridad del pie. Esto puede dar lugar a lesiones cutáneas y óseas en el mismo, llegando a patologías severas si el cuidado no es el adecuado.

El primer factor a tener en cuenta a la hora de prevenir lesiones en el pie es mantener un nivel de azúcar en sangre (glucemia) en los rangos adecuados que son aquellos que le marca su endocrinólogo y/o educadora en diabetes.

Para el adecuado cuidado del pie hay que tener en cuenta **Diez Normas Fundamentales:**

- LAVAR A DIARIO LOS PIES con agua templada y jabón suave, siempre con agua a chorro (es importante evitar el “remojado prolongado en agua estancada” puesto que el agua de lavado es un vehículo de infección en presencia de grietas, fisuras y pequeñas heridas).
- SECAR CUIDADOSAMENTE, prestando especial atención a los espacios interdigitales y al surco plantar digital ya que son zonas de asiento predilecto para hongos responsables de erosiones y fisuras dérmicas.
- HIDRATAR A DIARIO CON CREMAS ESPECÍFICAS. Hacerlo siempre de noche antes de ir a la cama (ya que calzarse después de aplicar crema humedece en exceso favoreciendo la maceración y el asiento de bacterias).
- EVITAR LA HIDRATACIÓN EN LA ZONA INTERDIGITAL Y EL SURCO PLANTAR DIGITAL, ya que en estos espacios se acumula exceso de producto, favoreciendo la maceración cutánea y la aparición de lesiones e infección.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



- NO MANIPULAR DUREZAS Y CALLOSIDADES Y BAJO NINGÚN CONCEPTO APLICAR PARCHES O UNGÜENTOS CALLICIDAS, ya que pueden provocar quemaduras graves. Acudir al podólogo para el manejo de estas situaciones.
- EMPLEAR CALZADO TRANSPIRABLE A SER POSIBLE DE PIEL SUAVE, con suela gruesa ni muy rígida ni muy flexible, con una horma que no comprima el pie y preferentemente ajustable por cordones.
- En caso de que aparezca una HERIDA O FISURA EN EL PIE, APLICAR ANTISÉPTICOS como la clorhexidina y/o la povidona yodada diluida en suero y cubrir con gasa. Si la lesión no mejora en una semana o presenta irritación o exudado acudir al Centro de Salud.
- CORTAR LAS UÑAS RECTAS, dejando unos milímetros de placa y redondear los bordes (con lima de cartón) para evitar lesiones en los dedos. En caso de engrosamiento, disminuir el espesor de la placa mediante limado.
- NO UTILIZAR TIJERAS, NI OBJETOS PUNTIAGUDOS DE CORTE que puedan provocar lesiones. Es recomendable utilizar tijeras romas o cortauñas.
- EN CASO DE QUE LA UÑA SE CLAVE (ONICOCRIPTOSIS), NO MANIPULAR BAJO NINGÚN CONCEPTO Y ACUDIR AL PODÓLOGO. El riesgo de infección en la zona es muy elevado y las lesiones por manipulación inadecuada originan complicaciones muy graves.