

SPANISH

# Cuídese los pies durante toda la vida

Un folleto para personas con diabetes



**National Diabetes Education Program**

Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

¿Quiere reducir su posibilidad de tener problemas en los pies que puedan resultar en la amputación de un dedo, un pie o una pierna? Este folleto le explica cómo, ya que trata sobre el cuidado de los pies.

Aun si usted ha tenido diabetes por mucho tiempo, este folleto le puede ayudar a aprender más. Úselo para hacer su propio plan para el cuidado de los pies.

Comparta su plan con su médico y equipo de cuidados de la salud y pídales ayuda cuando la necesite.

RECUERDE



**Llame a su médico de inmediato si un corte, ampolla o moretón en el pie no comienza a sanar dentro de unos pocos días.**

## ¿Por qué es importante el cuidado de los pies?

Con el tiempo, la diabetes puede provocar la pérdida de sensibilidad en los pies. Si usted pierde la sensibilidad en los pies, es posible que no sienta una piedra dentro del calcetín o una ampolla en el pie, lo que puede dar lugar a cortes y heridas.

La diabetes también puede reducir la cantidad del flujo de la sangre en los pies. El adormecimiento y el tener menos flujo de sangre en los pies pueden dar lugar a problemas en los pies.

El cuidado de los pies es muy importante para todas las personas con diabetes, pero más aún si usted tiene:

- ▶ dolor o pérdida de sensibilidad en los pies (adormecimiento, hormigueo)
- ▶ cambios en la forma de los pies o de los dedos de los pies
- ▶ llagas, cortes o úlceras en los pies que no sanan.

Si usted se cuida los pies todos los días, puede reducir la posibilidad de perder un dedo del pie, el pie o la pierna. Controlar el nivel de su azúcar (glucosa) en la sangre también le puede ayudar a mantener los pies sanos.

Trabaje con su equipo de cuidados de la salud para hacer un plan para controlar su diabetes que se ajuste a su estilo de vida e incluya el cuidado de los pies. Su equipo puede incluir a su médico, un educador en diabetes, una enfermera, un podiatra o podólogo (un médico especialista de los pies) y otros especialistas que pueden ayudar a controlar la diabetes.

# 1

## Examínese los pies todos los días.

- ▶ Examínese los pies para ver si tiene cortes, llagas, manchas rojas, hinchazón o infección en las uñas. Usted puede tener problemas en los pies sin sentir dolor.
- ▶ Revíse los pies cada noche al quitarse los zapatos.
- ▶ Si le cuesta trabajo agacharse para verse los pies, use un espejo. También puede pedirle ayuda a un miembro de la familia o a alguien que le cuida.



**Examínese los pies todos los días.**

## 2

### Lávese los pies todos los días.

- ▶ Lávese los pies con agua tibia, no con agua caliente. No se remoje los pies porque la piel se le secará.
- ▶ Antes de bañarse o ducharse, asegúrese de que el agua no esté demasiado caliente. Puede usar un termómetro o el codo para medir la temperatura del agua. Una temperatura segura es de 90° a 95°F, es decir, de unos 32° a 35°C.
- ▶ Use talco o maicena entre los pies para mantener la piel seca y evitar una infección.

## 3

### Mantenga la piel suave y tersa.

- ▶ Póngase un poco de loción, crema o vaselina en la parte de arriba y de abajo de los pies.
- ▶ No se ponga loción ni crema entre los dedos de los pies, ya que esto podría causar una infección.

**Póngase loción en la parte de arriba y de abajo de los pies.**



# 4

## Límese los callos y las callosidades con suavidad.

- ▶ Es posible que en los pies le salgan unos parches gruesos de piel llamados callos o callosidades. Si este es su caso, consulte con su podiatra para que le explique la mejor manera de cuidarlos.
- ▶ Si su médico se lo indica, use una piedra pómez para suavizar los callos y las callosidades después del baño o la ducha. La piedra pómez es un tipo de piedra utilizada para suavizar la piel. Úsela con cuidado y en un solo sentido para no lastimar la piel.
- ▶ No se corte los callos y las callosidades.
- ▶ No use hojas de afeitar, parches para callos, ni líquidos para quitarse los callos o callosidades, ya que pueden dañar la piel y causar una infección.

**Restriéguese suavemente los callos con una piedra pómez.**



# 5

## Si usted puede verse, alcanzarse y sentirse los pies, córtese las uñas de los pies con regularidad.

- ▶ Córtese las uñas de los pies con un cortaúñas después de lavarse y secarse los pies.
- ▶ Córtese las uñas en línea recta y líjese los bordes con una lima de uñas. Esto evita que las uñas crezcan dentro de la piel. No se corte los bordes de las uñas de los pies.
- ▶ Haga que el podiatra le corte las uñas si:
  - ▷ usted no puede verse o sentirse los pies
  - ▷ no puede alcanzarse los pies
  - ▷ tiene las uñas gruesas o amarillentas
  - ▷ las uñas se doblan y crecen dentro de la piel



**Córtese las uñas en línea recta y líjese los bordes con una lima de uñas.**

# 6

## Use calcetines y zapatos en todo momento.

- ▶ Use calcetines y zapatos en todo momento. No camine descalzo ni siquiera dentro de la casa, ya que es fácil pisar algo y lastimarse los pies. Es posible que no sienta dolor y no sepa que se ha hecho daño.
- ▶ Asegúrese de usar calcetines, medias o medias de nylon con sus zapatos para evitar las ampollas y llagas.
- ▶ Use calcetines limpios, ligeramente acolchonados y que se ajusten bien a los pies. Los calcetines sin costuras son los mejores.
- ▶ Revise el interior de los zapatos antes de ponérselos. Asegúrese de que el forro esté liso y que no haya ningún objeto en ellos.
- ▶ Use zapatos que le queden bien y le protejan los pies.



**Revise el interior de los zapatos antes de ponérselos.**



# 7

## Protéjase los pies del calor y del frío.

- ▶ Use zapatos en la playa o cuando camine sobre el pavimento caliente. Usted puede quemarse los pies y no saberlo.
- ▶ Use protector solar en la parte de arriba de los pies para evitar las quemaduras del sol.
- ▶ Mantenga los pies alejados de las estufas eléctricas o calentadores y del fuego abierto.
- ▶ No se ponga bolsas de agua caliente ni cojines eléctricos sobre los pies.
- ▶ Use calcetines si los pies se le enfrían por la noche.
- ▶ Use botas forradas en invierno para mantener los pies calientes.



**Protéjase los pies cuando camine sobre superficies calientes.**

# 8

## Mantenga activa la circulación de la sangre en los pies.

- ▶ Alce los pies cuando esté sentado.
- ▶ Mueva los dedos de los pies durante 5 minutos, dos o tres veces al día. Mueva los tobillos hacia arriba y hacia abajo, y hacia adentro y hacia afuera para mejorar el flujo de la sangre a los pies y a las piernas.
- ▶ No cruce las piernas por períodos largos de tiempo.
- ▶ No use calcetines ajustados ni bandas o ligas de elástico o de caucho alrededor de las piernas.
- ▶ No fume. Fumar reduce el flujo de la sangre a los pies. Pida ayuda para dejar de fumar llamando al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).



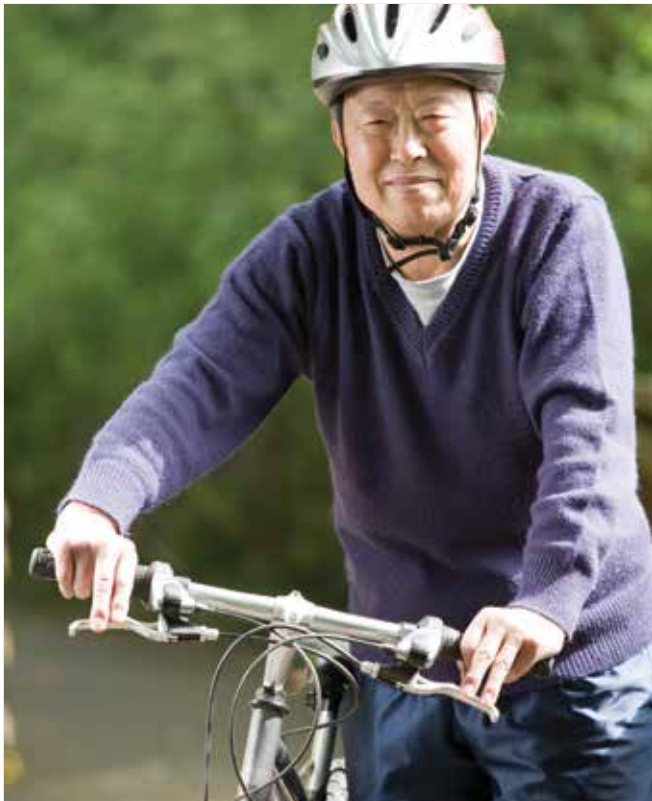
**Alce los pies cuando esté sentado.**

# 9

## Sea más activo.

- ▶ La actividad física mejora el flujo de la sangre a los pies. Pregúntele a algún miembro de su equipo de cuidados de la salud cómo puede ser más activo todos los días sin correr riesgo de lesionarse. Para moverse más, camine, baile, nade o ande en bicicleta.
- ▶ Si usted no es muy activo, comience poco a poco.
- ▶ Busque lugares que sean seguros para hacer actividad física.
- ▶ Use zapatos deportivos que le den un buen soporte y que estén hechos para la actividad o deporte que usted está haciendo.

## Andar en bicicleta es un buen ejercicio.



10

## Asegúrese de pedirle a alguien de su equipo de cuidados de la salud que:

- ▶ le revise los pies en cada cita médica
- ▶ le examine los pies por lo menos una vez al año para revisar la sensibilidad y el pulso
- ▶ le muestre cómo cuidarse los pies
- ▶ le refiera a un podiatra si es necesario
- ▶ le diga si el uso de zapatos especiales puede ayudar a protegerle los pies



Pídale a su médico que le revise los pies en cada cita médica.

RECUERDE



Recorte la hoja de consejos para el cuidado de los pies que incluye este folleto y póngala como recordatorio en la pared del baño o del dormitorio, o sobre la mesa de noche.

Siga las indicaciones en la “Lista de tareas” que aparece al final de este folleto.

# 11

## Controle su diabetes.

- ▶ Trabaje con su equipo de cuidados de la salud para hacer un plan para controlar su diabetes.
- ▶ Pídale a su equipo de cuidados de la salud que le ayuden a establecer y alcanzar sus metas para controlar el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.
- ▶ Pídale a su equipo de cuidados de la salud que le ayuden a escoger formas seguras para ser más activo todos los días y a elegir alimentos saludables.

## Consejos para elegir el calzado adecuado

Usar el tipo adecuado de zapatos es importante para mantener los pies sanos. Los zapatos para caminar y los zapatos deportivos son buenos para el uso diario, ya que dan el soporte necesario y permiten ventilar los pies.

- ▶ Nunca use zapatos de plástico o de vinilo, porque no se estiran ni permiten ventilar los pies.
- ▶ Al comprar zapatos, asegúrese de que le sean cómodos desde el principio y que tengan suficiente espacio para los dedos.
- ▶ No use zapatos puntiagudos ni de tacón alto con frecuencia, ya que ponen demasiada presión sobre los dedos.
- ▶ Compre los zapatos al final del día, cuando los pies están más hinchados, para que pueda encontrar los que le queden mejor.



## Medicare y otros seguros para el calzado especial:

Tal vez necesite zapatos o plantillas especiales que le den soporte a los pies. La Parte B del seguro de Medicare podría cubrir parte del costo de las plantillas o zapatos especiales. Pregúntele a su médico si su plan de seguro pagará por:

- ▶ Plantillas o zapatos hondos. Los zapatos hondos parecen zapatos para caminar, pero tienen más espacio en el interior. Este espacio adicional es para que quepan los pies o dedos de diferentes formas o para plantillas hechas a la medida.
- ▶ Los zapatos con plantillas hechos a la medida.

Pregúntele a su médico o podiatra cómo puede conseguir este calzado especial.

## Cosas que debe recordar:

- ▶ Examínese los pies a la misma hora todos los días.
- ▶ Use calcetines y zapatos en todo momento.
- ▶ Anote la fecha de su próxima cita médica. Vaya a todas sus citas y haga cualquier pregunta que tenga.
- ▶ Fije una fecha para comprar todo lo que necesita para el cuidado de los pies: cortaúñas, piedra pómez, lima de uñas, loción, talco, espejo de plástico, calcetines, zapatos para caminar y zapatillas o pantuflas.
- ▶ Deje de fumar.
- ▶ Controle su diabetes para que pueda evitar los problemas en los pies.

## Para más información:

### **Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes**

(National Diabetes Education Program)

1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)

[www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)

### **Asociación Americana de Educadores en Diabetes**

(American Association of Diabetes Educators)

1-800-338-3633

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

### **Asociación Americana de la Diabetes**

(American Diabetes Association)

1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) o [www.diabetes.org/espanol](http://www.diabetes.org/espanol)

### **Asociación Americana de Medicina Podiátrica**

(American Podiatric Medical Association—APMA)

1-301-581-9200

[www.apma.org](http://www.apma.org)

### **Centros de Servicios de Medicare y Medicaid**

(Centers for Medicare & Medicaid Services)

1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

[es.medicare.gov](http://es.medicare.gov) o [es.medicare.gov/coverage/diabetes-screenings.html](http://es.medicare.gov/coverage/diabetes-screenings.html)

### **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**

(Centers for Disease Control and Prevention)

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes) o [www.cdc.gov/diabetes/spanish](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish)

### **Instituto Nacional de la Diabetes y de Enfermedades Digestivas y Renales, Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes**

(National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Diabetes Information Clearinghouse)

1-800-860-8747

[www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

## Lista de tareas:

Tome la decisión de cuidarse los pies durante toda la vida.

*Marque cada punto cuando haya terminado la tarea.*

- Usar la lista de consejos para el cuidado de los pies al otro lado de esta página.
- Poner esta lista donde la pueda ver todos los días.
- Comprar un cortaúñas, lima de uñas y piedra pómez si el médico me lo recomienda.
- Comprar calcetines suaves, ligeramente acolchonados y sin costuras.
- Comprar un par de zapatos que me queden bien y me protejan los pies.
- Poner un par de zapatillas o pantuflas al lado de la cama para ponérmelas cuando me levante.
- Conseguir un espejo para poder verme la parte de abajo de los pies.
- Pedir ayuda a un miembro de la familia o a alguien que me cuida si no puedo verme los pies.



- Ir a mi próxima cita médica.
- Preguntarle a mi médico si el seguro me cubre el costo de zapatos o plantillas especiales.
- Preguntar a mi equipo de cuidados de la salud sobre los servicios y suministros para la diabetes que cubre Medicare u otros planes de seguro médico.
- Pedirle a mi médico o enfermera que me examinen los pies en cada visita.
- Hablar con mi equipo de cuidados de la salud sobre cómo puedo ser más activo todos los días sin correr riesgo de lesionarme.
- Dejar de fumar. Para obtener ayuda llame al 1-800-784-8669.
- Esforzarse para controlar su diabetes para evitar los problemas de los pies.

# Consejos para el cuidado de los pies:

Cuídese los pies durante toda la vida.

## 1 Examínese los pies todos los días.

- ▶ Examínese los pies descalzos todos los días para ver si tiene cortes, llagas, manchas rojas o hinchazón.
- ▶ Si le cuesta trabajo verse los pies, use un espejo de plástico o pídale ayuda a un miembro de la familia.

## 2 Lávese los pies todos los días.

- ▶ Lávese los pies todos los días con agua tibia, no con agua caliente.
- ▶ Séquese los pies. Asegúrese de secarse entre los dedos de los pies.

## 3 Mantenga la piel suave y tersa.

- ▶ Póngase un poco de loción en la parte de arriba y de abajo de los pies, pero no entre los dedos de los pies.

## 4 Límesese los callos y las callosidades con suavidad.

- ▶ Si su médico se lo indica, use una piedra pómez para suavizar los callos y las callosidades.
- ▶ No use productos que no requieren receta médica ni tampoco objetos filosos en los callos ni en las callosidades.

## 5 Si usted puede verse, alcanzarse y sentirse los pies, córtese las uñas de los pies con regularidad. Si no, pídale al podiatra (médico de los pies) que se las corte.

- ▶ Córtese las uñas en línea recta y lijese los bordes con una lima de uñas.

## 6 Use calcetines y zapatos en todo momento.

- ▶ Nunca ande descalzo.
- ▶ Use zapatos que le queden bien y le protejan los pies.
- ▶ Revise el interior de los zapatos antes de ponérselos. Asegúrese de que el forro esté liso y que no haya ningún objeto en ellos.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)

[www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)

## **7 Protéjase los pies del calor y del frío.**

- ▶ Use zapatos en la playa o cuando camine sobre el pavimento caliente.
- ▶ Use calcetines si los pies se le enfrían por la noche.
- ▶ No pruebe la temperatura del agua de baño con los pies.
- ▶ No se ponga botellas de agua caliente o cojines eléctricos sobre los pies.

## **8 Mantenga activa la circulación de la sangre en los pies.**

- ▶ Alce los pies cuando esté sentado.
- ▶ Mueva los dedos de los pies y los tobillos hacia arriba y hacia abajo durante 5 minutos, dos o tres veces al día.
- ▶ No cruce las piernas por períodos largos de tiempo.
- ▶ No fume. Llame al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).

## **9 Sea más activo todos los días.**

- ▶ Pregúntele a algún miembro de su equipo de cuidados de la salud cómo puede ser más activo sin correr riesgo de lesionarse.

## **10 Consulte con su equipo de cuidados de la salud.**

- ▶ Pídale a su médico o enfermera que le examine los pies descalzos y le diga si tiene algún problema en ellos, o si podría tener algún problema en el futuro. Recuerde que tal vez usted no sienta el dolor de alguna herida.
- ▶ Llame a su equipo de cuidados de la salud de inmediato si encuentra un corte, llaga, ampolla o moretón en los pies que no comienza a sanar después de unos días.
- ▶ Siga las recomendaciones de su equipo de cuidados de la salud sobre el cuidado de los pies.

## **11 Controle su diabetes.**

- ▶ Pídale a su equipo de cuidados de la salud que le ayuden a establecer y alcanzar metas para controlar el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.

**Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes**  
**1-888-693-6337, TTY: 1-866-569-1162**  
[www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)

Agradecemos al Dr. Dennis R. Frisch  
de la Asociación Americana de Medicina Podiátrica  
por su ayuda en revisar esta publicación.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes  
(NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos  
de los Estados Unidos es un programa conjunto de los  
Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y  
de los Centros para el Control y la Prevención de  
Enfermedades (CDC). Cuenta con el apoyo  
de más de 200 organizaciones asociadas.

Los participantes en los estudios clínicos pueden ayudar  
a mejorar su propia salud y la de otros. Visite:  
[www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov), [www.cdc.gov/diabetes/projects/  
index.htm](http://www.cdc.gov/diabetes/projects/index.htm) o [www.cdc.gov/diabetes/spanish/projects.htm](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/projects.htm).



**NIH Publicación No. 13-4285(S)**

**NDEP-48**

**Revisada en diciembre del 2012**

**El NIDDK imprime en papel reciclado y con biotinta.**