

Objetivos

Cómo reconocer los avances?

Las respuestas a las siguientes preguntas en la consulta de podología pueden ayudar reconocer el progreso:

? Mis uñas de los pies están cortadas de la forma correcta?

? Han disminuido las durezas o callosidades?

? Han disminuido los callos / hongos en los pies / _____?

? Actualmente uso la siguiente crema o espuma para los pies: _____

Me parece que su uso no es adecuado para mí personalmente. Hay algo que se adapte mejor a mis necesidades?

? Actualmente uso la siguiente crema o espuma para los pies: _____

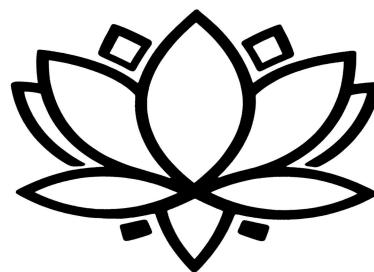
Qué opina de su efecto? Sería mejor otro producto de cuidado, por ejemplo uno que ayude a reducir la inflamación?

? Por la noche también tiene lugar la fase de regeneración de los pies. Debería tratar mis pies de vez en cuando de forma más intensiva por la noche? De qué manera:

mascarilla para pies / crema grasa con calcetines encima / otra opción: _____?

? Qué masaje de pies es adecuado para mis pies? Puedo hacerlo yo mismo?

? Qué opina de mis zapatos?



Que sus pies sigan llevándolo bien por la vida.

www.fussnetz-bayern.de
kontakt@fussnetz-bayern.de



Fussnetz Bayern

Atención interdisciplinaria de los pies diabéticos

Bienestar para sus pies, y para usted

Muchas personas maltratan sus pies con calzado inadecuado o usando, tijeras, limas metálicas o cortaúñas que pueden causar lesiones.

También los maltratan al no prestarles suficiente atención y cuidado.

Personas con diabetes mellitus necesitan una mejor forma de cuidar sus pies.

Con el tiempo, la sensibilidad puede disminuir debido a problemas de circulación y daños en los nervios. Las lesiones se vuelven más difíciles de detectar y aumenta el riesgo de heridas con mala cicatrización.

Reduzca este riesgo con atención y hábitos de cuidado.

Consíntase de vez en cuando con una nueva crema de cuidado con olor agradable o buen calzado, esto puede fortalecer su autoestima.

Aquí le explicamos cómo hacerlo.

Cuelgue este folleto en algún lugar visible, como por ejemplo el interior de su armario.

Calcetines y zapatos

- Use calcetines claros, de material transpirable, sin costuras y que no sean muy apretados; deben poder lavarse a 60°. Cámbielos todos los días.
- Si todavía no usa plantillas: antes de comprar zapatos, haga una plantilla de su pie como ayuda para una primera elección. Para ello, dibuje el contorno de su pie sobre un trozo de cartón.
- Si usa plantillas: pruébese los zapatos en la tienda con las plantillas puestas.
- Use únicamente plantillas especialmente adaptadas a sus pies.
- Los pies se hinchan a lo largo del día. Por eso pruebe y compre zapatos por la tarde o por la noche.
- Compre zapatos que no aprieten, que tengan suficiente espacio en el empeine y también en la zona de los dedos (aprox. 1 cm). Evite los tacones altos.
- Al comprar, pida asesoramiento en una tienda especializada en calzado ortopédico.
- Use los zapatos nuevos con cuidado al principio, como máximo media hora.

Consejos generales importantes

! Evite las mantas eléctricas y las bolsas de agua caliente. Estas pueden causar quemaduras.

! Evite caminar descalzo, tanto dentro de casa como, especialmente, fuera de ella. Pida asesoramiento sobre zapatillas de casa y calzado de baño.

! Si tiene lesiones, acuda a una consulta especializada en pies. En nuestra región:

www.fussnetz-bayern.de / sección „Versorgung in Ihrer Region“. Si no vive en Baviera, consulte el sitio web de **ag-fuss-ddg.de**.

Revisiones diarias

Revise sus pies

Puede hacerlo usted mismo, con ayuda de un espejo de mano o telescópico, o con la ayuda de alguien más.

? La piel está más seca de lo habitual? Hay signos de enrojecimiento, descamación o grietas en la piel?

? Se han formado durezas o callosidades? Esto puede ser señal de una carga incorrecta del pie. Redúzcalas con piedra pómez e infórmelo en su próxima cita en la consulta de podología. No utilice en ningún caso instrumentos afilados, como limas metálicas para callos.

? Observa callos, hongos en los pies o en las uñas? No use apósitos para callos, pomadas ni tinturas; consulte con su podólogo(a).

? Observa signos de inflamación o lesiones? Acuda lo antes posible a una consulta especializada en pies (consulte nota en el borde inferior izquierdo).

Revise sus calcetines y zapatos

? Ve en los calcetines restos de secreción, como pus o sangre? Esto se detecta más fácil en calcetines claros.

? Antes de ponérselos: Hay piedrecitas u otros cuerpos extraños dentro del zapato?

? Antes de ponérselos: Las plantillas están en buen estado, sin grietas ni signos de desgaste? Descubre restos de secreción?

Su cuidado diario de los pies

● Lávese los pies con cuidado usando una loción de lavado con pH neutro.

● Desea hacerse un baño de pies? Hágalo solo si no tiene ninguna lesión en los pies. Debe ser breve, como máximo tres minutos, y la temperatura del agua no debe superar los 35 °C. Controle ambas cosas: el tiempo y la temperatura.

● Séquese los pies suavemente y con cuidado con una toalla blanda, también entre los dedos. No frote con fuerza, porque irrita la piel.

! No use en ningún caso el secador de pelo para secarse los pies. El riesgo de quemaduras es alto.

● Al final, aplíquese crema en los pies, idealmente un producto de cuidado con urea (crema o espuma de cuidado). Estos productos aportan suficiente humedad a la piel y aumentan así su protección. Sin embargo, evite aplicarlos entre los dedos, porque allí la humedad se acumula.

Su cuidado regular de los pies en casa

Si le han diagnosticado polineuropatía diabética, deje que una podóloga o un podólogo realice las siguientes medidas, o al menos pídale que le enseñen cómo hacerlas:

● Lime las uñas de los pies dejando el borde recto. Lime ligeramente los bordes afilados para evitar que se encarnen. No use en ningún caso tijeras, alicates ni limas metálicas; el riesgo de lesiones es alto.

● Aproximadamente una vez por semana, después de lavarse los pies, retire la piel endurecida con una piedra pómez.