

# Cuidados del PIE DIABÉTICO

Dr. Alejandro Loera Barragán

**El pie diabético** se presenta como consecuencia del descontrol de la diabetes, se produce en ocasiones por disminución del riego sanguíneo arterial de las piernas (*vasculopatía*), afectación de los nervios en piernas y pies (*neuropatía*), que condicionan una infección o ulceración en el pie.

La neuropatía se puede manifestar como pérdida de sensibilidad en los pies, impidiendo sentir dolor o incomodidad.

La enfermedad arterial se debe a que los vasos sanguíneos por debajo de la rodilla se vuelven estrechos restringiendo el flujo de sangre de manera severa al resto de la extremidad, lo que impide que las heridas sanen de manera óptima, ocasionando mayor riesgo de infección y amputaciones de los dedos, pie o inclusive la pierna.

De esta manera, cualquier pequeña rozadura, herida o grieta puede pasar inadvertida y servir como puerta de entrada a una posible infección.

Es por todo esto por lo que la persona con diabetes debe vigilar y cuidar con esmero la higiene de sus pies.





## NORMAS PARA EL CUIDADO DE LOS PIES

1

Observar diariamente los pies, buscando cualquier pequeña rozadura, herida o enrojecimiento. Controlar **seis lugares del pie**: la punta del dedo gordo, la base de los dedos pequeños, la base de los dedos medios, el talón y la parte exterior del pie y la planta.

2

**Suspender tabaquismo.** El humo del tabaco estrecha las arterias y no favorece un adecuado aporte de oxígeno a sus pies.

3

**Visitar** periódicamente a su médico para asegurar un buen control de su diabetes y otros factores de riesgo cardiovascular (*hipertensión, dislipemia, etc.*).

4

Realizar **ejercicio** diariamente supervisado, durante al menos 30 minutos

5

**Lavar** los pies diariamente con agua y jabón neutro. El **secado** debe ser minucioso, esforzándonos por eliminar la humedad de la zona interdigital. Mantener los pies **hidratados, sin humedad ni callosidades**.

6

El **cuidado de las uñas**, se deben de utilizar tijeras de punta roma, cortar las uñas en forma recta evitando cortar los lados.

7

**EVITAR utilizar calcetines sintéticos** y con costuras gruesas, ni ligas o fajas que compriman y comprometan la circulación. **Lo más adecuado es utilizar calcetines de fibras naturales** (*algodón, hilo o lana*) y de tonos claros para la detección precoz de las heridas.

8

**Calzado:** es necesario utilizar zapatos de piel, cómodos y amplios, donde cada dedo tenga espacio suficiente, el pie esté bien sujeto, con calzado que se ate con cordones o velcro. Es recomendable que otra persona le ayude a revisar cada día sus pies y el interior de su calzado. **No andar nunca descalzo.**

9

**Heridas y curaciones:** es preciso que sean evaluadas por el médico, quien le indicará el tipo de cuidados que hay que realizar sobre la misma. Todo esto se puede resumir en **observar, proteger y cuidar**, que, en definitiva, va dirigido a prevenir la aparición de lesiones en los pies cuyas consecuencias pueden ser fatales.

## En la clínica nuestros objetivos son:

- Mejorar la circulación arterial
- Resolver cualquier tipo de proceso infeccioso
- Curación de heridas en etapa inicial hasta heridas de difícil manejo
- Obtener un adecuado control en los niveles de glucosa
- Mejorar la calidad de vida

## Tenemos a su alcance los siguientes servicios:

- Pruebas de laboratorio vasculares no invasivas
- Restaurar la circulación mediante procedimientos quirúrgicos o mínimamente invasivos
- Prevención y detección del pie diabético
- Curación y vigilancia de heridas

**Dr. Alejandro Loera Barragán**  
Especialista en Angiología, Cirugía Vascular  
y Endovascular  
Grupo ProVascular Tampico



### ProVascular Tampico

Centro de Angiología y Terapia Vascular  
Blvd. Loma Real No. 100.  
Col. Lomas del Chairel.  
Tampico, Tamaulipas.  
Tel. 833 216 4906

### Hospital Ángeles Tampico

1er. piso, Consultorio 120  
Ave. Hidalgo No. 5503 Col. Choferes  
Tampico, Tamaulipas  
Cel. (Urgencias): 833 322 90 92  
Tel: 833 115 02 00 Ext 2300

### Bene Hospital Tampico

1er. piso Consultorio 151  
Ave. Hidalgo No. 3909 Col. Guadalupe  
Tampico, Tamaulipas  
Tel: 833 241 2393