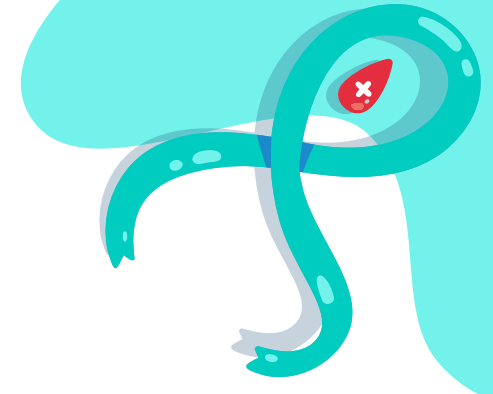




MINISTERIO DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL

IDENTIFICA
EL RIESGO O PRESENCIA DE

Pie diabético



Cartilla de recomendaciones para personas con **Diabetes Mellitus**, su familia y/o cuidadores para prevenir, identificar el riesgo y detectar tempranamente la presencia de pie diabético

Elaborado por:





OBJETIVO GENERAL

BRINDAR INFORMACIÓN A LAS PERSONAS CON DIABETES MELLITUS, SU FAMILIA Y/O CUIDADORES PARA PREVENCIÓN, DETECCIÓN TEMPRANA DEL RIESGO Y ATENCIÓN OPORTUNA EN CASO DE PIE DIABÉTICO AGUDO CON EL FIN DE DISMINUIR EL RIESGO DE AMPUTACIÓN.

.....

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Proporcionar recomendaciones para evitar complicaciones asociadas a la presencia de pie diabético en personas con diabetes mellitus.
2. Brindar recomendaciones clínicas para la identificación de lesiones que constituyan riesgo o presencia de pie diabético con el fin de facilitar el direccionamiento a médico de atención primaria o centros especializados
3. Ofrecer pautas de cuidado para prevenir diabético agudo y sus complicaciones.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR COMPLICACIONES ASOCIADAS A LA PRESENCIA DE PIE DIABETICO EN PERSONAS CON DIABETES MELLITUS



Recomendaciones

1. Se recomienda **asear sus pies o los de la persona con diabetes mellitus todos los días**, lavándolos con jabón neutro y evitando el agua caliente. Secar perfectamente todo el pie, en especial la zona entre los dedos (evitando dejar humedad). Aplicar crema humectante por encima y por debajo del pie sin aplicarse entre los dedos.
2. Se recomienda **revisar el interior de los zapatos antes de colocarlos** en busca de rugosidades, imperfecciones o algún objeto que pueda lastimar el pie.

Nota: dejar humedad o aplicarse crema entre los dedos aumenta el riesgo de infección por hongos lo que predispone a complicaciones.

- A) Se prefiere el uso de calzado acorde a la forma del pie, de punta ancha (redonda o cuadrada), cómodo, suela ancha de goma flexible con tacón pequeño entre 1 y 3 cm, con espacio de 1 a 2cm entre dedos y punta, totalmente cerrado para no exponer alguna parte del pie, sin costuras internas que lastimen el pie, de amarrar o sistema velcro.

Nota: si la persona con diabetes mellitus presenta pérdida de agudeza visual y/o pérdida de sensibilidad en las manos, la revisión del calzado debe realizarla un familiar y/o cuidador.



RECOMENDACIONES PARA EVITAR COMPLICACIONES ASOCIADAS A LA PRESENCIA DE PIE DIABETICO EN PERSONAS CON DIABETES MELLITUS



3. Se recomienda **usar o colocar medias de algodón o lana** sin costuras internas.
4. Se recomienda **cortar sus uñas o las uñas de la persona con diabetes mellitus en línea recta** por el borde superior, limar las orillas y evitar sacar tejido o cortar las uñas en la cara lateral de las mismas.
5. Se recomienda **seguir las indicaciones de su médico o del médico tratante de la persona** en cuanto a régimen alimenticio, tratamiento farmacológico (medicamentos) y la actividad física recomendada, recuerde que la diabetes mellitus lleva a muchos casos de amputación en nuestro país y que esto puede prevenirse con un control adecuado de su enfermedad cumpliendo el tratamiento ordenado.

Nota: el uso de calzado o medias inadecuadas aumenta el riesgo de aparición de callos, lesiones, ampollas o heridas en los pies, siendo factores de riesgo para que un paciente diabético se ulcere y termine en amputación

Nota: el corte inadecuado de las uñas por los lados predispone al crecimiento lateral de la misma con posterior aparición de uñeros (uña encarnada) que pone en riesgo su pie y extremidad.



RECOMENDACIONES CLINICAS
PARA LA IDENTIFICACION DE
LESIONES QUE CONSTITUYAN
RIESGO O PRESENCIA DE PIE
DIABETICO EN PERSONAS
CON DIABETES MELLITUS
CON EL FIN DE FACILITAR EL
DIRECCIONAMIENTO A MEDICO
DE ATENCION PRIMARIA O
CENTROS ESPECIALIZADOS

Recomendaciones Clínicas:

1. Se recomienda **revisar todos los días los pies después de bañarse o bañar a la persona con diabetes mellitus:**
 - A) Debe revisar que no presente cambios de coloración y/o forma en las uñas, fisuras o grietas en la piel entre los dedos, ampollas o vesículas, herida o lesión o llaga, dedos cianóticos (coloración azulada de la piel), uñeros o secreción de pus por el borde de la uña, callos en la planta de los pies o dedos, dolor en alguna zona localizada, inflamación o enrojecimiento, alteración de la forma del pie o dedos. Si llegase a encontrar alguno de estos, solicite una cita prioritaria a su médico de atención primaria, si está se demora más de 4 días y empeora la lesión consultar inmediatamente por urgencias.

Nota: debe tener en cuenta que muchos **casos de amputación en pacientes con diabetes pueden prevenirse** si se acude a valoración médica de forma oportuna para un diagnóstico temprano de las lesiones, por lo que es importante revisar **TODOS** los días los pies, ya que la sensibilidad puede estar disminuida o abolida por la diabetes y esto conlleva a que no sea capaz de sentir dolor o la presencia de estas lesiones, y cuando lo alcance a notar puede ser demasiado TARDE.



RECOMENDACIONES CLINICAS
PARA LA IDENTIFICACION DE
LESIONES QUE CONSTITUYAN
RIESGO O PRESENCIA DE PIE
DIABETICO EN PERSONAS
CON DIABETES MELLITUS
CON EL FIN DE FACILITAR EL
DIRECCIONAMIENTO A MEDICO
DE ATENCION PRIMARIA O
CENTROS ESPECIALIZADOS



-●
2. Se recomienda **consultar a urgencias inmediatamente en caso de presentar alguno de los siguientes signos y síntomas:**
- A) Una herida, úlcera, peladura, lesión o llaga que se acompañe de pus
 - B) Una herida, úlcera, peladura, lesión o llaga que se encontraba en tratamiento y de repente cambia a color cianótico (coloración azulada de la piel), o la lesión se torna pálida y fría.
 - C) Un dedo o el pie cianótico (coloración azulada de la piel)
 - D) Dolor intenso en pierna o pie, de inicio abrupto y súbito, que produce hinchazón, cambio a color oscuro o cianótico (coloración azulada de la piel) y temperatura fría
 - E) Hinchazón de pie, que se acompaña de color rojo, temperatura caliente y al caminar o apoyar el pie crujiera como una galleta partiéndose.

PAUTAS SOBRE SITUACIONES A EVITAR PARA PREVENIR EL PIE DIABÉTICO AGUDO Y SUS COMPLICACIONES

Situaciones a Evitar

2. Evitar caminar descalzo, en medias, en sandalias, en chanclas dentro o fuera de casa, especialmente si presenta Neuropatía, Enfermedad Arterial Periférica y/o antecedente de pie diabético ulcerado.
3. Evitar el uso de calzado con tacón alto, punta estrecha, que deje zonas descubiertas del pie o calzados demasiados amplios.
4. Evite sumergir los pies en agua (no importa la temperatura) para mejorar la hinchazón o el cansancio o el dolor, ya que si la sensibilidad ha disminuido pueden producirse lesiones inadvertidas como las quemaduras.
5. Evite autoformularse.
6. Evite quitarse los callos con matacillos, cortaúñas, alicates o con la uña, puede empeorar la lesión y hasta infectarla.
7. Evite drenarse las ampollas o flictenas con agujas de coser, agujas hipodérmicas de jeringas, esta debe ser tarea del médico o enfermera.
8. Siga al pie de la letra las recomendaciones de los profesionales de la salud que lo atienden, así logrará un control metabólico adecuado y evitara las complicaciones de la diabetes
9. No suspenda los medicamentos sin orden medica



<https://asodiabetes.org/blog/>

IDENTIFICA
EL RIESGO O PRESENCIA DE

Pie
diabético

