

---

# Instrucciones de alta para ulceraciones en los pies debido a la diabetes

Le diagnosticaron ulceraciones en los pies debido a la diabetes. Esta es una afección que dificulta mucho el control de su nivel de azúcar en la sangre. Una complicación peligrosa de la diabetes es el aumento del riesgo de presentar problemas serios en los pies. La diabetes puede causar daño a los nervios. Esto significa que es posible que no sienta una llaga en el pie. Incluso las heridas menores se pueden infectar fácilmente cuando usted tiene diabetes. Si no se tratan, estas infecciones pueden poner en riesgo su vida. Las infecciones que llegan a los huesos también pueden extenderse por el pie y la pierna. En algunos casos, es necesaria la amputación (extirpación).

El proveedor de atención médica quiere que practique el buen cuidado de sus pies como persona con diabetes. Esto puede ayudar a asegurar que los puntos calientes, las pequeñas rajaduras o llagas puedan recibir tratamiento antes de que ocurra la infección. Si tiene una infección, probablemente le recetarán medicamentos. Siga las sugerencias en esta hoja para el mejor cuidado de sus pies.

## Después de la cirugía

Si se sometió a una cirugía, cambie los vendajes según las indicaciones del proveedor de atención médica. De esta forma, ayuda a prevenir infecciones. El cuidado regular de la herida lo ayuda a mantener el pie libre de infección y a sanar:

- Lávese bien las manos con agua corriente limpia y jabón durante al menos 20 segundos.
- Póngase guantes descartables si tiene una infección en sus pies.
- Quite con cuidado el vendaje usado y tírelo en una bolsa de plástico.
- Quítese los guantes.
- Lávese las manos otra vez.
- Póngase un nuevo par de guantes.
- Limpie y aplique apósito en la herida, según las instrucciones del proveedor de atención médica.
- Coloque todos los elementos usados o desechos en una bolsa de plástico antes de ponerlos en el bote de la basura.
- Coloque los objetos punzantes en un recipiente a prueba de cortes (caja para objetos punzantes).

## Revise diariamente sus pies

Esto es lo que puede hacer:

- Controle los pies todos los días. Use un espejo para mirarse la planta del pie. Asegúrese de revisar también entre los dedos de los pies. De esta manera, puede

detectar los pequeños cambios de la piel antes de que se infecten. O antes de que se conviertan en problemas mayores, como las úlceras por presión.

- Llame de inmediato al proveedor de atención médica detecta algún problema. Estos incluyen puntos calientes, vetas rojas, hinchazón, grietas, llagas, lesiones, ampollas u objetos extraños en el pie.
- Revise las suelas y el interior de sus zapatos antes de ponérselos. Verifique que no haya piedritas ni astillas. Quite cualquier objeto que encuentre. Podrían rajar la piel o aumentar la presión en los pies.

## Cuidado de los pies



Las sugerencias incluyen las siguientes:

- Lávese los pies todos los días. Use agua que no esté caliente (tibia) y un jabón suave. Lávese entre los dedos.
- Use una toalla suave para secarse bien los pies. Es muy importante secarse bien entre los dedos de los pies. Séquese los pies con golpecitos suaves. No restriegue.
- Use una crema hidratante para mantener la piel suave. Especialmente en los talones. Si la piel está agrietada, consulte al proveedor de atención médica. Y pregúntele cómo debe tratarla. No se coloque loción entre los dedos. Esto puede causar infecciones micóticas.
- Antes de colocarse los zapatos, revise sus medias. Asegúrese de que no estén arrugadas. También asegúrese de que no tengan dobleces ni grietas. Hasta los pequeños bultos de las medias mal acomodadas en los zapatos pueden causar una herida grave en el pie. Considere la posibilidad de usar medias sin costuras.
- Consulte al proveedor de atención médica antes de hacerse tratamientos en los callos, las callosidades o los juanetes. Nunca los trate por su cuenta.
- Córtese las uñas en línea recta para evitar que se encarnen. Hable con el proveedor de atención médica si tiene problemas para cortarse las uñas de los pies.
- No deje que sus pies se pongan muy calientes ni muy fríos.
- Evite las superficies ásperas. O con objetos puntiagudos.

- No sumerja los pies. Esto puede hacer que la piel se seque.
- No use zapatos apretados ni incómodos. Hable con el equipo de atención médica si necesita ayuda para encontrar zapatos que le queden bien. Hay disponibles zapatos hechos específicamente para personas con diabetes.
- No pruebe la temperatura del agua de la tina del baño con los pies si ha perdido sensibilidad. Use las manos en su lugar.
- No ande nunca descalzo, ni siquiera dentro de su casa.
- Establezca un momento del día para revisar que sus pies no tengan llagas ni zonas de presión. Use un espejo para revisar las plantas de los pies.
- Siga las instrucciones del proveedor de atención médica sobre caminar y otras actividades. Puede haber algunos límites, según el estado de sus pies. También podría necesitar zapatos especiales o plantillas. Estos alivian la presión de las úlceras.
- Tome los medicamentos exactamente según las indicaciones.

## Seguimiento

El proveedor de atención médica le examinará los pies periódicamente. El proveedor de atención médica podría remitirle a un centro especial para el tratamiento de heridas.

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica si ocurre algo de lo siguiente:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indique el proveedor de atención médica
- Enrojecimiento, hinchazón o dolor en el pie o incisión quirúrgica
- Nuevas llagas o zonas de preocupación en los pies
- Entumecimiento u hormigueo en cualquier parte del pie
- Escalofríos, aturdimiento o desmayos
- Drenaje o mal olor de heridas, incisiones o zonas inflamadas
- La incisión se abre o sangra mucho