ribera salud grupo

HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL VINALOPÓ
Departamento de salud del Vinalopó

Servicio de Endocrinología

CUIDADO DE LOS PES

En esta época del año los pies sufren cambios constantes de temperatura además de que se suele llevar calzado más abrigado y apretado. Es muy importante vigilar diariamente los pies para detectar cualquier cambio o anomalía, ya que de no ser tratados de manera adecuada pueden desencadenar problemas con diferentes niveles de gravedad Esta situación se puede prevenir con un buen control metabólico y la autovaloración de los pies. Se trata de un acto sencillo que consiste en una revisión diaria y cuidadosa de los pies que se realiza con ayuda de un espejo o de otra persona si fuera preciso. En caso de ver alguna anomalía por pequeña que sea comuníquelo a su equipo de Atención Primaria para que pueda valorarlo cuidadosamente

A continuación, se detallan algunos consejos sencillos para un correcto cuidado de los pies:

• Lávelos diariamente con agua templada y jabón neutro sin olvidar la planta y el espacio entre los dedos. Recuerde que no deben estar sumergidos en el agua más de 5 minutos
• Seque muy bien todo el pie con una toalla suave, prestando especial atención a la zona entre los dedos para que no queden húmedos
• Aplique crema hidratante en el pie, especialmente en las zonas de sequedad como el talón, pero evite el espacio entre los dedos
• No utilice callicidas, ni tijeras de punta fina, ni cortaúñas. Utilice tijeras de punta roma o acude a un podólogo
• Lime las uñas en línea recta evitando dejar picos que puedan arañar
• Revise el interior del calzado antes de ponérselo, con el fin de detectar cualquier piedrecilla u objeto que puedan dañarle
• Utilice calzado adecuado:
  o Debe ser profundo y ancho, nunca de punta estrecha
  o Con suela rígida
  o El tacón no debe superar los 2-3 cm de altura
  o Debe estar sujeto al pie mediante velcro, lazada o algo similar. No utilice calzado abierto tipo sandalia

• Utilice calcetines de algodón, hilo o lana que no compriman y sin costuras
• Camine diariamente pero nunca descalzo
• No utilice botellas bolsas o botellas de agua caliente, mantas eléctricas o braseros para calentar los pies.

Aplique estos sencillos consejos para conseguir unos pies sanos, saludables y libres de lesiones

Bibliografía:

- Fisterra.com, Atención primaria en la Red (sede web). La Coruña: Fisterra.com; disponible en: http:www.fisterra.com

- Guía de Práctica clínica del hospital Marina Baixa. Heridas Crónicas y Ulceras por presión. Lo que debemos conocer l@s enfermer@s. Año 2008.

- Generalitat Valenciana. Consellería de Sanitat. Guía de Práctica Clínica de Enfermería: prevención y tratamiento de Ulceras por presión y otras heridas crónicas. Año 2008.

- Sociedad Española de Diabetes (sede web). http://www.fundaciondiabetes.org

- Asociación Española de Enfermería Vascular y Heridas. (Sede Web). http://www.aeev.net/heridas-pie-diabetico.php

- Documento de Consenso sobre Ulceras de la Extremidad Inferior. Documento de Consenso C.O.N.U.E.I. 2009. Edita: EdikaMed S.L. www.edikamed.com

Departamento de Salud del Vinalopó
Hospital Universitario del Vinalopó
Calle Tonico Sansano Mora, 14.
03293 Elche (Alicante)
www.vinaloposalud.com

Versión 1, Diciembre 2019

ribera salud grupo

HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL VINALOPÓ
Departamento de salud del Vinalopó