

# Protocolo de prevención de lesiones en el pie de pacientes diabéticos

1. Vigilar diariamente los pies y en especial, los dedos, principalmente en las puntas o primeras falanges, para evitar y controlar posibles ampollas o hematomas por fricción o presión, durezas, heridas, hinchazones o rozaduras. En caso de no poder ver bien el pie, ayúdese de un espejo para la planta y el talón, o avise a alguien que lo haga por usted.
2. Higiene diaria de los pies con esponjas suaves, jabones neutros, secado cuidadoso del pie, y especialmente entre los dedos. Los jabones serán ácidos en caso de rozaduras, heridas o ampollas, para prevenir la infección.
3. Comprobar la temperatura del agua con el codo antes del baño. La temperatura no debe de exceder de los 37° y el tiempo del baño de los pies no debe ser superior a los 10 minutos.
4. Hidratación de los pies con una loción hidratante poniendo solamente lo necesario, evitar aplicarla entre los dedos y en caso de excesiva sudoración consultar con su médico o dermatólogo para el tratamiento.
5. Si los pies están fríos durante la noche, usar calcetines, no aplicar bolsas de agua caliente, estufas o almohadillas eléctricas.
6. Inspeccionar los zapatos antes de su uso buscando la posible existencia de objetos extraños, fragmentos de uñas o plantillas desgarradas.
7. El calzado debe de ser acordonado, puntera blanda, ancha y profunda, para evitar presiones en los dedos. El número de calzado debes ser adecuado al pie y en caso de duda una talla más de la que utilice.
8. Comprar el calzado por las tardes a última hora y cuando los utilice por primera vez usarlos solo durante una o dos horas.
9. Usar medias o calcetines (algodón o lana) siempre, perfectamente adaptados, sin remiendos ni costuras, asegurarse que están en buen estado.
10. No caminar descalzo y especialmente en zonas de playa y superficies calientes.
11. Cortar y limar las uñas de forma rectilínea dejando por lo menos 1 o 2 mm de uña, utilizar lima de cartón.
12. No cortar las callosidades ni utilizar callicidas, seguir las instrucciones especiales del podólogo, y acudir periódicamente en caso de padecer pérdida de sensibilidad o falta de circulación sanguínea en los pies, para realizar revisiones, corte de uñas y retirada de callos.
13. Realizar controles regulares de glucosa y hemoglobina glicosilada con el médico o con el personal de enfermería en las unidades de diabetes o centros de salud. Camine diariamente y no fume.