

TOME ASIENTO

Todos los días, 250 adultos pierden una pierna a causa de la diabetes. Sin embargo, el 70% de esas amputaciones podrían evitarse. Tanto la diabetes como la vasculopatía periférica son un riesgo para sus pies puesto que reducen la circulación sanguínea hacia ellos. Ambas afecciones aumentan el riesgo de amputación. **Revise sus pies a diario.**

Revise la planta y el empeine. Revise los dedos y la zona entre ellos. Revise las uñas. Busque y palpe para descartar:

- Bultos, protuberancias, ampollas, moretones.
- Cortes, llagas o piel agrietada. Incluso la grieta más pequeña puede infectarse.
- Zonas de la piel que sean delgadas o brillosas, o enrojecimientos.
- Diferencias de temperatura (una parte tibia, otra fría). Puede ser una señal de la falta de circulación sanguínea.
- Dolor, hormigueo, adormecimiento o la falta de sensibilidad. Pueden ser señales de problemas nerviosos.
- Uñas encarnadas cuyos bordes están enrojecidos e hinchados, y que producen dolor.
- Pérdida del vello en el pie o la pierna.



Si sufre alguna de estas afecciones, busque atención médica de inmediato. Su pie está en riesgo.

Revise sus pies

Consejos para tener los pies sanos

Revise sus pies. El mejor momento para hacerlo es luego del baño o ducha. Cuando tenga los pies secos, siéntese en una habitación bien iluminada. Si es necesario, utilice un espejo para inspeccionar la planta de los pies.

Lleve únicamente calzado y medias adecuados. Si los dedos están demasiado juntos, si el talón sube y baja dentro del calzado, es posible que no sea el calzado adecuado.

Usted debería sentirse cómodo con las medias dentro del calzado, las medias deberían mantener su forma, absorber la transpiración del pie y ser acolchadas para proteger las puntas y los talones.

No lleve el mismo calzado y/o medias todos los días. Cambie de calzado día por medio. Cambie de medias todos los días.

PARA LOS PIES EN RIESGO

Si padece diabetes o cualquier otra afección que limite la circulación sanguínea hacia los pies:

No camine descalzo. Puede pisar algo y no sentirlo, lo que aumenta el riesgo de sufrir una lesión y/o infección.

No utilice agua muy caliente ni almohadillas térmicas en los pies. Puede quemarse y no darse cuenta.

Use protector solar en los pies. Así protegerá la piel de las quemaduras del sol.



Para obtener mayor información, visite el sitio web de la Coalición de Amputados en amputee-coalition.org, o visite limblossawareness.org