

## ¿Cómo elegir el calzado?

Conjuntamente con las normas de higiene, deben de mantenerse unos buenos hábitos de selección y uso del calzado:

- El calzado debe de utilizarse siempre con calcetines.
- No utilizar sandalias, chancletas o zapatos que dejan los pies al descubierto.
- Se debe de evitar el uso de zapatos con tacón y que terminan en punta.
- El calzado debe de ser cómodo, que no ajuste ni provoque rozaduras o lesiones en los pies.
- Los zapatos se aconseja que sean de piel, sin costuras internas, flexibles, ligeros, transpirables y con el suelo que no resbale.
- Se aconseja comprar el calzado al final del día, cuando los pies están más hinchados, así el zapato que en ese momento es cómodo, se garantiza que lo será a lo largo de todo el día.
- Los zapatos nuevos deben de utilizarse durante periodos cortos los primeros días.
- La compra de zapatos ortopédicos debe de realizarse bajo criterio y prescripción médica.

- Los zapatos deben de mantenerse adecuadamente, reparándolos y asegurando el buen estado de las suelas.
- Se debe de revisar el interior del calzado antes de ponérselo, para evitar que haya algún elemento (piedra, gravilla, alguna pieza del zapato...) que pueda lesionar el pie.
- Es aconsejable tener más de un par de zapatos para cambiarlos cada día y alternarlos, así se garantiza una buena ventilación de los zapatos y se evita la presión siempre en las mismas zonas del pie.
- Los calcetines y medias deben de ser de tejidos naturales (lino, algodón, lana) y sin costuras. No se deben de utilizar medias o calcetines sintéticos, con elásticos o gomas. No deben de quedar ni apretados ni flojos en la pierna y el pie.



MINISTERIO DE  
**SALUD PÚBLICA**

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Avenida Tiradentes Esq. San Cristóbal  
Santo Domingo, D.N.

Teléfono: 809-541-3121  
Web: [sespas.gov.do](http://sespas.gov.do)

# Soy Diabético y cuido mis pies



Programa Nacional para el  
Control de las Enfermedades  
Crónicas no Transmisibles  
PRONCEC

## ¿Por qué es importante el cuidado de los pies en el paciente diabético?

En la evolución de la diabetes, las complicaciones más frecuentes son la afectación de nervios y arterias. Las alteraciones vasculares alteran la circulación sanguínea y facilitan la aparición de edemas y de zonas mal vascularizadas, que dificultan la curación de las lesiones y heridas. La neuropatía diabética provoca la pérdida de sensibilidad, atrofia muscular y dolor. Ambas alteraciones tienen especial repercusión en los pies, aumentando la frecuencia de producción de heridas, pinchazos, cortes, quemaduras. que si no se cuidan se convierten en úlceras, facilitan la infección y pueden llevar a la gangrena y a la necesidad de cortar el pie.

## ¿Cómo deben de cuidarse los pies en el paciente diabético?

- Control de la glucemia, manteniendo correctamente el tratamiento con insulina y/o hipoglucemiantes orales;
- Dieta alimenticia que facilite la estabilidad de los niveles de glucemia en sangre, evite la obesidad y garantice un adecuado aporte de proteínas, vitaminas y minerales al organismo;
- Ejercicio físico que facilita el mantenimiento del peso adecuado, el metabolismo de la glucosa y la correcta circulación sanguínea en los pies.
- Llevar un buen control de la tensión arterial y de los niveles de lípidos en sangre.
- No fumar ni consumir alcohol u otras drogas.

**“La correcta higiene de los pies y la elección adecuada del calzado es la estrategia básica para evitar la aparición de rozaduras, heridas, quemaduras y lesiones.”**

1. Lavarse los pies diariamente con agua templada (ni muy caliente –que no supere los 37 grados- ni muy fría). Se aconseja comprobar la temperatura del agua con un termómetro de baño o con el codo, ya que es frecuente que en los pies se pueda haber perdido la sensibilidad y no se perciba la temperatura real del agua.
2. Secar bien los pies con una toalla suave y sin frotar, con especial cuidado en los espacios interdigitales. Si la piel está muy seca se puede aplicar una crema hidratante pero con la precaución de no aplicarla en los espacios interdigitales.
3. Mantener los pies secos utilizando talco no medicinal antes y cada vez que se cambie de calcetines o calzado.



4. Las uñas de los pies deben de cortarse con tijeras de punta roma, y en línea recta para evitar que se encarnen, sin apurar el corte ni erosionar los dedos. Es aconsejable utilizar una lima para mantener la longitud de las uñas y pulir los bordes.
5. No se deben de cortar ni quitar las durezas y callos de los dedos, ni utilizar callicidas, de ser necesario debe de consultarse un podólogo.
6. No se deben de utilizar pomadas, alcohol o desinfectantes para las heridas de los pies, ya que pueden irritar la piel o cambiar la coloración de la piel y de la herida, dificultando su seguimiento médico. Las heridas deben lavarse con agua y jabón, siguiendo las recomendaciones del médico.
7. Los pies no deben de colocarse cerca del fuego, estufas o fuentes de calor.
8. Se debe de evitar el uso de ligas, gomas o calcetines con elásticos en el borde ya que dificultan la circulación sanguínea.
9. Evitar andar descalzo, utilizar crema de protección solar también en los pies si se está expuesto al sol.

