



Guía de Autocuidado y

Prevención De Pie Diabético.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL
NORTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA
SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

HOSPITAL "SAN VICENTE DE PAÚL"

**AUTORAS: Armas Carolina
Castro Mariela**



TUTORA: MSC Evita López



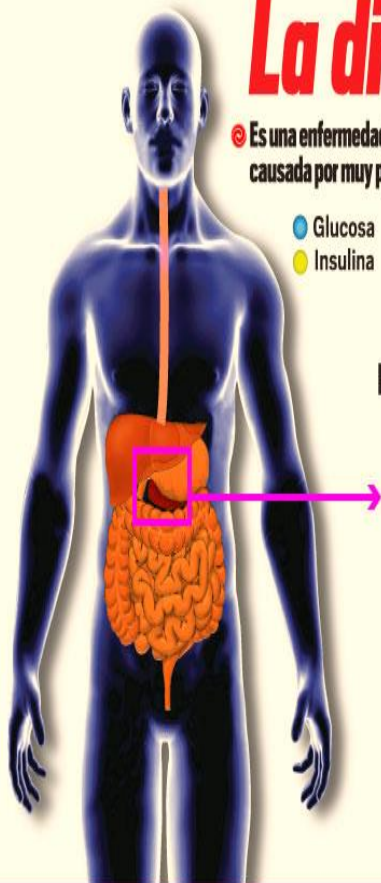
Prevenir la
DIABETES

está en tus manos
come y vive sano

La diabetes

Es una enfermedad caracterizada por niveles de azúcar altos en la sangre. Puede ser causada por muy poca producción de insulina, resistencia a esta o ambas.

- Glucosa
- Insulina



PRESENTACIÓN

MÁS VALE PRE

El pie diabético engloba un conjunto de síndromes en los que la presencia de neuropatía, isquemia e infección producen lesiones tisulares o úlceras debido a pequeños traumatismos, produciendo una importante morbilidad que puede llegar incluso a amputaciones.



El pie diabético constituye un grave problema de salud, que se incrementa año por año, que provoca grandes repercusiones socioeconómicas y sanitarias, alterando la calidad de vida del paciente.

Objetivo: Fomentar más conocimientos acerca de la enfermedad en general y sus complicaciones con el fin de que, los adultos mayores capten con mayor facilidad la información.

En diabetes

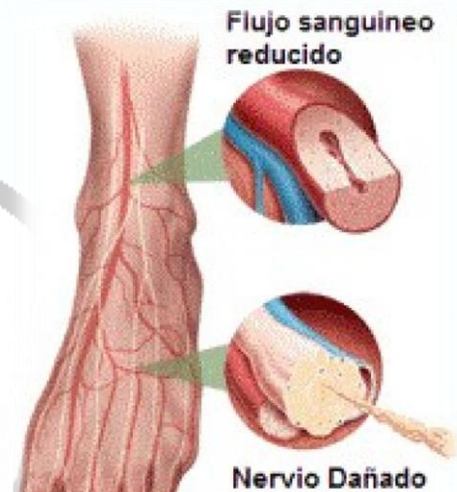
Causas de las lesiones en el pie diabético

Más vale prevenir

- Neuropatía periférica (Afectación nerviosa)
- Vasculopatía (Falta de riego sanguíneo)

Neuropatía periférica.

- Ocasiona pérdida de la sensibilidad en el pie, no pueden sentir dolor, con lo cual no se perciben las lesiones
- Conduce a la pérdida de la función de los músculos del pie, favoreciendo la aparición de



En diabetes

Más vale prevenir

deformidades, éstas pueden favorecer roces, predisponiendo a la aparición de lesiones.

Vasculopatía (Falta de riego sanguíneo)

- El constante aumento de la glucosa en sangre hace que los pequeños vasos sanguíneos que irrigan el pie se vayan estrechando haciendo, que el aporte de oxígeno y nutrientes esenciales sea insuficiente.



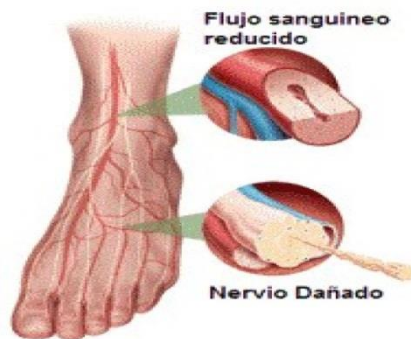
- El hecho de que en personas diabéticas tengan una disminución de riego sanguíneo, hace que sus lesiones tarden más en curar y que

tengan un alto riesgo de complicaciones irreversibles.

Factor agravante en el pie diabético

+ Infección

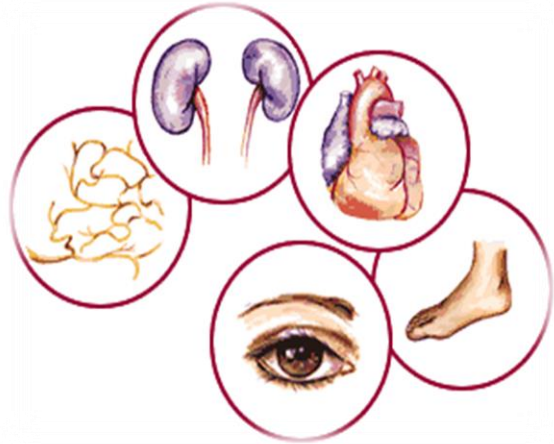
- + El paciente diabético es más susceptible a la infección, ya que la mayoría de diabéticos de larga evolución están inmunológicamente deprimidos.
- + La infección no es la responsable de la aparición de las lesiones, pero si interviene en la evolución de las mismas una vez aparecidas.



TO

DIABÉTICO

- **La mayor sensibilidad de los pacientes diabéticos a la infección se debe a diferentes causas:**



- ✚ Ausencia de dolor, que favorece el desarrollo de una celulitis extensa o de un absceso.
- ✚ La hiperglucemia, que disminuye las defensas del organismo.
- ✚ La vasculopatía, que compromete la irrigación y el aporte de oxígeno.



CONSEJOS PARA CUIDAR SUS PIES

SI

Las cosas que si debes de hacer.

1



1- Lavarlos diario con agua tibia y jabón neutro.



2- Secar con toalla suave, sin olvidar entre los dedos.

2



3- Cortar las uñas en forma recta.

3

4- Lubricarlos con lanolina o aceite, pero no entre los dedos.



4



5

5- Usar zapatos cómodos, suaves y a la medida.

6

6- Revisar los zapatos antes de usarlos.



7

7- Cubrir los pies con calcetines o medias, evitando que queden apretados.

8

8- Las callosidades deberán ser tratadas por un podiatra.



NO

Las cosas que no debes de hacer.



a) No traer los pies sucios.



b) No asearlos con agua muy caliente o muy fría.



c) No dejar humedad entre los pies.



d) No frotar cuando los seca.



e) No calentar los pies con botellas o bolsas de agua caliente, ni almohadillas eléctricas.



f) No cortar las uñas en forma circular, ni hacerlo si tiene mala vista.



g) No caminar descalzo.



i) No usar tela adhesiva, ni objetos que se adhieran a la piel.



h) No usar huaraches, botas, sandalias o zapatos de tacón alto.

j) No debe fumar.

PIE DIABÉTICO

DEBERIA

- Inspeccionar diariamente el estado de los pies con el fin de buscar flictenas, erosiones, rasguños, heridas, úlceras, ampollas etc.



- LaVar diariamente los pies, secar cuidadosamente especialmente entre los dedos.



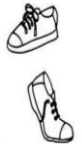
- Use jabón o gel neutros

PIE DIAB

PIE DIABÉTICO

- Utilice agua templada.
- Utilice esponjas suaves para lavar todo el pie (sobre todo los dedos).
- Seque bien el pie, sobre todo entre los dedos.
- Aplicar crema hidratante después del baño, pero no en los espacios interdigitales por el riesgo de maceración.
- Usar calcetines de lana y algodón, sin costuras ni remiendos. Cámbiese todos los días de calcetines o de medias.
- Inspeccionar los Zapatos siempre antes de su uso buscando los posibles desperfectos u objetos extraños.
- Usar calzado de buena calidad.

AUTOCUIDADO DEL PIE DIABÉTICO.



AJUSTE DEL CALZADO.

Correcto

Errado

Los zapatos deben ajustarse cómodamente

Evite zapatos que no ajusten bien



Zapatos Correctamente Ajustados

#ADAM

- Usar Zapatos adecuadamente adaptados (plantillas), evitar los Zapatos puntiagudos y las sandalias.



- Limar las uñas de forma recta después de lavarse los pies.



- Evitar el enclavamiento de los laterales de las uñas.





Examinar con cuidado los pies, a diario, y mantenerlos limpios y secos

NO DEBERIA

- ❖ Calentar los pies con fuentes de calor directas como el agua del baño, braseros, bolsas de agua caliente, etc.,
- ❖ Caminar descalzos.
- ❖ No utilizar tijeras, utilizar cortaúñas



- ❖ No se trate durezas y callosidades usted mismo con productos callicidas, consulte con su podólogo.
- ❖ No utilizar soluciones antisépticas en los pies, ya que pueden quemar o lesionar la piel.



- ❖ Ante cualquier herida o lesión por pequeña que sea consulte a su enfermera o médico sin perder tiempo.



DIABETES



prevenirla está en tu **mano**
COME Y VIVE SANO



"Aquellos que piensan que no tienen tiempo para comer sano. Tardes o temprano tendrán que tener tiempo para la enfermedad".



Si COMES bien
HOY,
tu CUERPO te lo agradecerá
MAÑANA

TE INVITO A
SONREÍR.
YO PAGO.



EL CAMINO
PODRÁ PARECERTE LARGO
PERO MAS LARGO SERÁ
SI NO LO CAMINAS.



Come Sano
Entrena Duro
Haz Cardio
Duerme Bien
Se Positivo
Puedes lograr tus metas!
El cambio está en ti!!

COME BIEN
MUÉVETE DIARIAMENTE
HIDRÁTATE SIEMPRE
DUERME BASTANTE
AMA TU CUERPO
REPITE DE POR VIDA

PIE DIABÉTICO

Bibliografía

1. Peyrot M, Rubin. Diabetic peripheral neuropathy and depressive symptoms: the association revisited. Diabetes Care. 2005. http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S134-80462010000600006&script=sci_arttext
2. Durval Campos Kraychete ,Rjoko Kimiko Sakata
http://www.scielo.br/pdf/rba/V61n5/es_V61n5_a14.pdf
3. Mendoza Romo MA, Ramírez Arriola MC. Abordaje multidisciplinario del pie diabético. Revista de Endocrinología y Nutrición. 2005. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400008
4. Guía de Práctica Clínica. Prevención, diagnóstico y tratamiento del pie diabético en el primer nivel de atención. Evidencias y recomendaciones. México, 2008.
5. Ramos I, Viera W. Prevalence of diabetic foot and associated factors in the family

health units of the city of Recife, Pernambuco State, Brazil, in 2005. *Cad Saude Publica* 2008
http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872013001100014&script=sci_arttext

6. Saavedra MD. Paciente diabético: ¿Conoce y acepta su padecimiento? *Rev. Enfermería del IMSS*. México 2001.
7. Amaral AS; Tavares DMS. Cuidados con los pies: conocimiento entre personas con diabetes mellitus. *Rev Electr Enf* 2009.
8. G. L. (2011). *Diabetes Mellitus: clasificación, fisiopatología y diagnóstico*. España: Medwave.
9. González, Solanellas M, R. P., Portabella A, Z., & Olmo, E. d. (2011). Estudio de prevalencia sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en población adulta atendida en atención primaria. *Scielo*.
10. Lluch Canut, M. T. (2005). *la enseñanza del autocuidado en salud*. España: MC Calls