

## RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DEL PIE DIABÉTICO

El “**pie diabético**” es considerado un “**pie de riesgo**” y por ello requiere del cuidado específico diario para así evitar la aparición de úlceras que podrían conllevar una mala evolución por la propia condición metabólica del paciente.

La **Diabetes Mellitus** es una alteración sistémica que se da cuando el páncreas no es capaz de generar la insulina suficiente o necesaria para el control de los niveles óptimos de glucosa en sangre. Un elevado nivel de azúcares en sangre provoca a largo plazo neuropatía (alteraciones en la sensibilidad por daños en los nervios periféricos) así como isquemia (alteración del flujo sanguíneo dando una insuficiencia circulatoria la cual suele agravarse más en zonas distales, impidiendo así la correcta cicatrización y curación de heridas).

Por ello es muy importante el correcto control de la glucemia en sangre, mantener una dieta pobre en azúcares refinados y **vigilar el cuidado extremo de los pies**:

- Inspeccione sus pies todos los días.
- Observe la aparición de cualquier rozadura, herida o enrojecimiento que por pequeño que sea puede desencadenar a un mal mayor.
- La higiene diaria se realizará con jabón neutro secando bien entre los dedos sin dejar zonas humedecidas.
- Se recomienda aplicar una crema específica de pie diabético AKILDIA (Akileine) *especialmente formulada para asegurar una protección completa para la epidermis del pie diabético además de estimular la microcirculación sanguínea para ayudar a los pies a recuperar su sensibilidad, está dotada de agentes antibacterianos, antifúngicos y gracias a su especial activo (Glistin®), protege las células de la neurodegeneración.*
- Examine con detenimiento las 5 zonas más conflictivas del pie diabético:
  1. Punta del dedo gordo
  2. Base y espacio interior dedos menores
  3. Zona apoyo de talón
  4. Planta del pie
  5. Zona lateral externa del pie
- No ande nunca descalzo e inspeccione diariamente el interior de su calzado habitual ya que cualquier piedrecita que pueda albergar provocaría herida en zona de la presión.
- Elija un calzado adecuado a su condición que no le oprima siendo adecuada la talla a la anchura de su antepié.
- El calzado para pie diabético debería reunir las siguientes condiciones:
  - ✓ Fabricado sin costuras en su interior y con contrafuerte no muy rígido para no dañar la parte posterior del talón y tendón de Aquiles.
  - ✓ Ser de pala alta y amplia para dar libertad de movimiento a los dedos.
  - ✓ De buena sujeción sin opresión en zona del empeine, el sistema de velcros es el más recomendable para el ajuste fácil y rápido.
  - ✓ La suela deberá ser de goma antideslizante con buena flexibilidad en puntera.
  - ✓ El tacón no ha de sobrepasar los 4 cm de alto.
  - ✓ El material del corte de confección ha de ser totalmente transpirable.

