


**ANEXO 0.4**  
**GUÍA PARA EL MANEJO EN CASA DEL PIE DIABÉTICO**

	<p align="center"><b>GUIA PARA EL MANEJO EN CASA DEL PIE DIABÉTICO</b></p> <p align="center">Dirección Médica</p> <p align="center"><b>Código: G DM CE-04</b></p>	Página 2 / 2 Versión 01 Fecha: 27/04/10
		Emitido a: Procesos misionales

1. Inspeccionar los pies diariamente en busca de ampollas, fisuras, callos, áreas inflamadas, infección por hongos, signos de presión del zapato, signos de lesión con cortes y magullones y lesiones cutáneas abiertas entre los dedos.
2. Lave los pies diariamente con un jabón suave, agua tibia y un cepillo blando.
3. Seque cuidadosamente, en especial entre los dedos. Para secar no refregar la piel.
4. Evite las temperaturas extremas, tanto el calor como el frío.
5. Si los pies están fríos en la noche, use medias o botas de lana para conservar el calor corporal.
6. Evite fuentes externas de calor.
7. No cruce piernas en la posición sentada. En esta posición el Nervio Peroneo Común es especialmente propenso a sufrir los efectos de la presión contra la cabeza del peroné.
8. No use agentes químicos para eliminar granos y callos. Usar piedra pómez.
9. En los pies de la cama, las sábanas y frazadas deben estar flojas para reducir la presión sobre los dedos y prominencias óseas de los dedos, talones y tobillos.
10. Corte las uñas en línea recta, no escarbar en los ángulos ni a lo largo de los surcos. No emplear tijeras, navajas ni hojas de afeitar.
11. Los callos son signos de presión local elevada, aparecen en torno a prominencias óseas, si existen debe consultar a su médico.
12. Los zapatos deben ser de cuero. Deben ser lo suficientemente largos, anchos y espaciosos en la punta para que entren cómodamente los dedos en garra, deformidad muy frecuente en el diabético.
13. Inspeccione diariamente el interior de sus zapatos en busca de grietas en la parte inferior, arrugas en el revestimiento, amontonamiento del material con el que está construido e incluso cúmulo de talco.
14. Cada vez que vaya a calzarse, de vuelta el zapato para asegurarse de que no haya caído ningún objeto extraño en su interior.
15. Evite zapatos con tiras, recortes u otras áreas abiertas que puedan causar cortes, ampollas o áreas de presión.
16. No use zapatos nuevos durante más de una hora por vez durante los primeros días. Inspeccione los pies en busca de alguna región enrojecida. Si fuera necesario, que otro miembro de la familia haga esa inspección después de usar el calzado nuevo las primeras veces. Incremente gradualmente el tiempo de uso cada día, durante 2 semanas, momento en que los zapatos ya deben estar "domados".
17. Cámbiese los zapatos durante el día, esto aumenta la longevidad de los pies y de los zapatos.
18. No compre zapatos con almohadillas correctoras y no agregue plantillas sin indicación médica, puede presentar presiones anormales dentro del zapato.
19. No use zapatos sin medias.
20. Use medias bien calzadas. No usar medias remendadas. Evitar medias con costuras. Cámbiese las medias diariamente. Compre medias de buena calidad, gruesas, de algodón, algodón y lana o lana.
21. Lave las medias diariamente y enjuáguelas bien para eliminar el jabón.
22. Evite las ligas elásticas y el borde elástico en las medias. Si es necesario usar ligas, deben ser fijadas a una pretina.
23. Que su médico examine sus pies en cada visita. Asegúrese que todo aquel que cuida sus pies sepa que usted es diabético. Esto incluye el vendedor de zapatos. Reconozca que a medida que pasan los años sus pies tenderán a extenderse y requerirán un zapato más ancho y largo. No insista con el mismo tamaño que usaba cuando tenía 19 años

Elaboró: Pedro González Cargo: Dirección Médica	Revisó: Myriam González Cargo: Dirección General	Aprobó: Lina María Africano Cargo: Facilitadora de Calidad
Fecha elaboración: 26/04/10	Fecha revisión: 27/04/10	Fecha aprobación: 27/04/10