

¿Por qué es vital el cuidado diario? En la diabetes, la sensibilidad del pie disminuye (neuropatía) y la circulación puede reducirse. Una pequeña herida, ampolla o roce del calzado puede complicarse rápidamente sin causar dolor al inicio. Seguir estas indicaciones todos los días protege tu pie y previene amputaciones.

1 ¿Cómo Hacer al Ducharse o Bañarse?

- **Si tiene una herida cubierta con vendaje o apósito: PROHIBIDO mojar el vendaje** durante la ducha. El agua de la ducha arrastra bacterias de la piel hacia la herida y arruina los apósitos bioactivos. Use una funda impermeable sellada o realice baño de esponja.
- **Si lava el pie sano (sin heridas abiertas):** Lávelo diariamente con **agua tibia** y jabón neutro suave.
- **Compruebe siempre la temperatura del agua** con el codo o con la mano antes de meter el pie (nunca use agua muy caliente ni calentadores directos).
- **No deje los pies en remojo:** El baño del pie no debe durar más de 5 minutos porque ablanda y debilita la piel.

2 Secado Correcto e Hidratación de los Dedos

- **Secado sin frotar:** Utilice una toalla suave, limpia y de color claro exclusiva para sus pies. Seque dando **toques suaves** sin raspar la piel.
- **Seque muy bien ENTRE LOS DEDOS:** Revise y seque espacio por espacio entre cada dedo. La humedad retenida entre los dedos macera la piel (la pone blanca y blanda) y provoca hongos y fisuras por donde entran bacterias.
- **Crema hidratante (Dónde Sí y dónde NO):** Aplique crema hidratante en el dorso, talón y planta del pie para evitar grietas, pero **NUNCA aplique crema entre los dedos ni sobre heridas abiertas.**

3 Revisión Diaria: ¿Cómo Deben Verse los Dedos y Planta?

- **Inspección todos los días:** Revise sus pies a diario con buena luz. Use un espejo de mano para mirar la planta y el talón, o pida ayuda a un familiar si no ve bien.
- **Color y temperatura normal:** Los dedos deben verse rosados y tibios. **No debe haber zonas rojas, moradas, azuladas, pálidas ni negras.**
- **Entre los dedos y planta:** Verifique que no existan ampollas, cortes, grietas, callosidades duras, uñas encarnadas ni manchas de líquido o sangre.
- **Corte de uñas seguro:** Lime las uñas en línea recta con lima de cartón. **Nunca corte las esquinas** ni use cortaúñas filosos, tijeras o navajas.

4 Calzado, Zapatillas y Medias que Debe Usar

- **Antes de ponerse las zapatillas o zapatos: Sacúdalos y pase la mano por todo el interior** cada vez que vaya a calzarse para comprobar que no haya piedritas, monedas, insectos, costuras gruesas ni plantillas dobladas.
- **NUNCA camine descalzo:** Ni dentro de casa, ni al levantarse al baño en la madrugada, ni en la playa o piscina.
- **Calzado adecuado:** Cerrado, de punta ancha y alta (que no apriete los dedos), sin costuras internas, de suela firme y material suave. No use zapatos de plástico, de tacón, puntudos ni sandalias de tira entre los dedos.
- **Medias blancas o claras:** De algodón, sin costuras y sin elástico apretado. El color blanco permite ver al instante si hay alguna mancha de sangre o secreción.

5 Cuidado de las Curaciones de Heridas en Casa: ¿Qué Hacer y Qué NO Hacer?

✓ LO QUE SÍ DEBE HACER CON SU CURACIÓN

- Mantenga el vendaje o apósito colocado en consulta **totalmente limpio, seco y en su sitio** hasta su cita de control en SANAR.
- Guarde el reposo o descarga del pie indicado por el Dr. Roberto Robalino (evite apoyar el peso sobre la zona ulcerada).
- Tome puntualmente su medicación y controle sus niveles de glucosa a diario.

✗ LO QUE NUNCA DEBE HACER EN CASA

- **NO aplique alcohol, agua oxigenada, yodo, merthiolate, violeta de genciana, vinagre, sábila, café ni hierbas** (quemar el tejido sano e impiden cicatrizar).
- **NO aplique cremas, polvos ni antibióticos sin receta médica.**
- **NO corte callos ni piel muerta en casa** con cuchillas, agujas ni callicidas químicos.

6. SIGNOS DE ALARMA: ¿CUÁNDO ACUDIR AL MÉDICO DE MANERA INMEDIATA?

ATENCIÓN URGENTE

- ⚠ **Cambio de color en un dedo o en el pie:** Si un dedo o zona del pie se torna morado, azulado, pálido frío o negro.
- ⚠ **Pus, mal olor o manchado del vendaje:** Si nota salida de líquido amarillo/verdoso, mal olor o sangrado a través de la gasa.
- ⚠ **Fiebre, escalofríos o decaimiento:** O si el azúcar en sangre (glucosa) sube bruscamente sin causa aparente.
- ⚠ **Enrojecimiento que avanza o calor:** Si la piel alrededor de la herida se pone roja, caliente al tacto o el pie se hincha de repente.
- ⚠ **Cualquier herida o ampolla nueva:** Aunque sea pequeña y aunque **NO duela**, todo corte o úlcera en un paciente diabético requiere valoración inmediata.
- ⚠ **Dolor nuevo o calambres intensos:** Aparición de dolor repentino en un pie que antes no tenía sensibilidad, o dolor al caminar/en reposo.