

Cuidados para pacientes con pie diabético



Diabetes



¿Qué es?

La diabetes mellitus es una enfermedad caracterizada por niveles elevados de glucosa (azúcar) en sangre, debido a una alteración en la insulina.

Diabetes Tipo 1

Esta enfermedad suele ser más frecuente en la infancia o adolescencia, los pacientes requieren de insulina para poder vivir.



Diabetes Tipo 2

Suele aparecer en la edad adulta, debido a que el cuerpo no utiliza la insulina adecuadamente.

Niveles normales de azúcar en sangre

Antes de comer

70-110 mg/dl

2H después de comer

Menos de 140 mg/dl

Antes de comer

80-130 mg/dl

2H después de comer

Menos de 180 mg/dl

SIN DIABETES

CON DIABETES

¿Por qué es importante controlar la diabetes?



Una persona que controle su diabetes tipo 2 no presentará ningún deterioro en su estado de salud y tendrá una buena calidad de vida.

Por el contrario, una persona con una diabetes mal controlada tiene más posibilidades de complicaciones y mortalidad prematura.

Recomendaciones para controlar la diabetes

Peso adecuado



Alimentación saludable



Adherencia al tratamiento médico



Actividad física



Complicaciones de la diabetes

VISTA

Por alteración en la circulación los tejidos pueden afectarse llegando a perder la vista (Retinopatía diabética).

Cuidados a tener en cuenta para prevenir la retinopatía

Solicitar cita con oftalmología cada 6 meses o en caso de presentar visión borrosa, dolor en el ojo o alguna anomalía solicitar cita de inmediato.

PIEL

Las personas con diabetes pueden desarrollar piel tensa, gruesa y con resequedad en las manos y pies. Esto se debe a problemas circulatorios.

Cuidados a tener en cuenta para prevenir

- Hidratar diariamente la piel con aceites (mineral, almendras), evitar cremas.
- Tomar líquido según recomendación médica
- Mantener niveles de glucosa en rangos normales.

HÍGADO

Puede provocar hígado graso que es una afección en la que se acumula un exceso de grasa en el hígado, aunque beba poco o nada de alcohol.

Cuidados a tener en cuenta para prevenirlo

- Maneje su nivel de glucosa en la sangre.
- Baje de peso si es necesario y trate de mantenerse en un peso saludable.
- Mantenga el nivel de colesterol y los triglicéridos dentro de los límites recomendados.
- No consuma alcohol.

RIÑONES

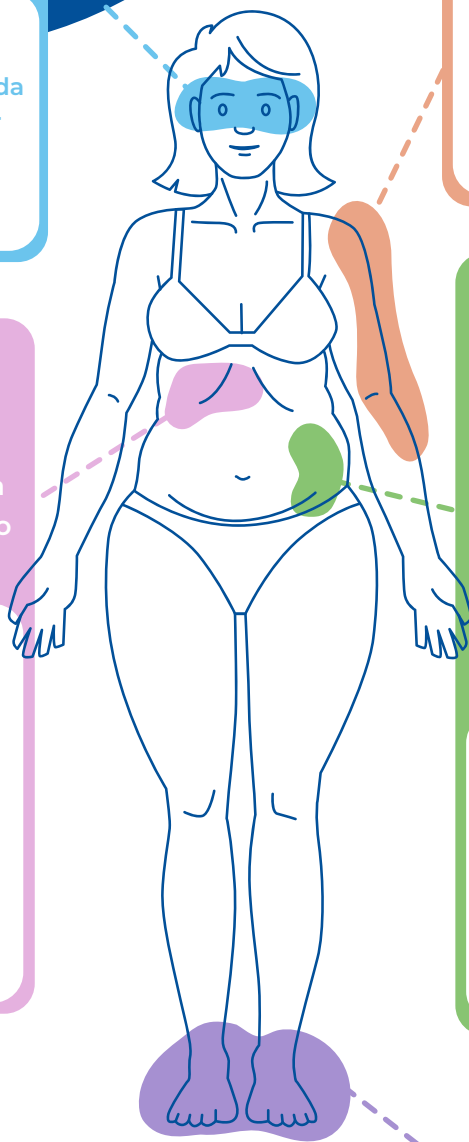
La nefropatía diabética es el nombre que se da a las alteraciones en el riñón que se producen en personas con diabetes cuando su control de la glucosa en sangre y otros factores asociados no ha sido adecuado, como consecuencia puede requerir diálisis.

Cuidados a tener en cuenta para prevenirla

- Mantener una dieta saludable.
- Controlar sus valores de glucosa y adherirse al tratamiento.
- Consultar en caso de presentar hinchazón de pies o tobillos o aumento de la necesidad de orinar.

PIES

La diabetes puede causar daño de los nervios, lo que afecta la sensibilidad, esto sucede por ejemplo al usar zapatos nuevos, lo que ocasiona heridas que cuando se infectan pueden terminar en amputación o pie diabético.



Cuidados de los pies

Se pueden tomar precauciones todos los días para proteger los pies:



Inspección diaria

Es posible tener problemas graves en los pies sin sentir ningún dolor. Examínese en un lugar con buena iluminación los pies, utilice espejo de aumento todos los días para ver si tienen raspaduras, rasguños, grietas o ampollas.

Observe siempre entre los dedos y en la planta del pie.

Higiene

Es necesario lavarse los pies todos los días y secarlos, evitando el roce entre los dedos. Asimismo, debe evitar remojar los pies por mucho tiempo o en temperaturas extremas.

Cuidado de las uñas

Corte las uñas de los pies después de lavarse y secarse los pies. De esta manera las uñas estarán suaves y fáciles de cortar.

Use elementos de cuidado propios.

Debe cortarse las uñas rectas y usar una lima de uñas para suavizar las esquinas. No deben cortarse las esquinas de las uñas de los pies.

Callosidades

No se corte las callosidades de los juanetes ni los callos. No use navajas de afeitar, ungüento para callosidades ni líquidos para eliminar callosidades o callos. No use productos perfumados, oleosos o con alcohol, dado que pueden dañarle la piel.



Recomendaciones adicionales



Mantenga los pies siempre calzados utilizando media de algodón.

Realice un examen de los pies con un profesional de la salud anualmente.

Los zapatos nuevos deben ser usados por periodos cortos en los primeros días de uso.

¿Cómo elegir el calzado ideal?

La compra de zapatos ortopédicos (dispositivo de descarga) debe realizarse bajo criterio y prescripción médica.

Se aconseja comprar el calzado al final del día cuando los pies están hinchados, garantizando que estarán cómodos durante su uso.



Características

- Anchos en la punta.
- Plantilla suave (silicona).
- Dispositivos de cierre adaptable (velcro).
- De material transpirable y sin costuras internas.
- Suela gruesa, dura y antideslizante.



Durante el uso del calzado

- ✓ Utilice medias de algodón sin costuras.
- ✓ Inspeccione el interior y exterior del calzado antes de usarlo, para evitar que haya algún objeto (piedra, alguna pieza de zapato, etc.) que pueda lesionarle el pie.

Consulte al médico si presenta:

- ⚠ Hormigueo o sensación de adormecimiento del pie.
- ⚠ Mal olor, enrojecimiento, aumento de la temperatura y salida de material purulento de la herida.
- ⚠ Pequeñas lesiones/úlceras que no progresan en curación.
- ⚠ Pie frío, piel delgada y/o seca.
- ⚠ Dolor en la pantorrillas al caminar o al estar en reposo.

Consejos sobre la alimentación



La distribución de las comidas a lo largo del día puede ayudar a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre. Se recomienda seguir un horario regular de comidas y evitar largos períodos de ayuno. Por lo general, se sugiere lo siguiente:

Desayuno

Es importante no saltarse el desayuno y consumirlo dentro de una hora después de despertar. Incluir alimentos ricos en fibra, como cereales integrales, frutas y proteínas magras. (ver plato saludable)

Almuerzo

Se recomienda almorzar aproximadamente 4-5 horas después del desayuno. Una comida equilibrada que contenga carbohidratos complejos, proteínas magras y verduras es una buena opción.

Cena

Se aconseja cenar alrededor de 4-5 horas después del almuerzo. La cena debe ser ligera y contener alimentos saludables, como verduras, proteínas magras y granos integrales.

Merienda



Es necesario, incluir meriendas saludables entre las comidas principales para evitar largos períodos de ayuno. Opta por opciones bajas en azúcar y ricas en nutrientes, como nueces, yogur bajo en grasa o frutas frescas.



Número de comidas diarias

En general, se recomienda dividir la ingesta diaria de alimentos en 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y 1-2 meriendas. Sin embargo, algunas personas pueden beneficiarse de comer 5-6 comidas más pequeñas distribuidas a lo largo del día.



Consumo de agua diario

Se sugiere consumir al menos 3,7 litros de agua durante todo el día. Se debe evitar el consumo de gaseosas, jugos de caja, jugos naturales, se sugiere la fruta entera.

¿Qué alimentos puedo comer más?

Vegetales sin almidón:

Estos son bajos en carbohidratos y ricos en nutrientes.

Algunos ejemplos son: espinacas, brócoli, pepino.

Frutas frescas:

Las frutas contienen azúcares naturales, por lo que es importante consumirlas con moderación y preferir aquellas con bajo índice glucémico. Ejemplos: manzanas, fresas, naranja, pera.

Proteínas magras:

Ayudan a mantener la saciedad y son fundamentales para una dieta equilibrada. Ejemplos: atún, pechuga de pollo, huevos.

Fuentes de grasas saludables:

Algunas grasas son beneficiosas para la salud y pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Ejemplos: Aguacate, nueces, almendras, chía.

***Ministerio de salud: Guía come bien, siéntete bien Cocina para diabéticos**



Granos integrales:

Estos son una fuente de carbohidratos complejos y fibra. Ayudan a mantener niveles de azúcar en la sangre más estables. Ejemplos: arroz integral, quinua, avena integral.

Lácteos bajos en grasa:

Aportan calcio y proteínas. Se recomienda elegir opciones bajas en grasa y sin azúcares añadidos. Ejemplos: yogurt, leche descremada.

Recuerde que

Este es solo un ejemplo y es esencial consultar a un nutricionista o dietista registrado para obtener un plan de alimentación personalizado y adaptado a tus necesidades específicas. Además, trabajar junto a un equipo médico es fundamental para el manejo adecuado de la diabetes tipo 2.

Actividad física

Realice actividad física regularmente, de acuerdo con las recomendaciones de su médico.

Ejercicios de intensidad moderada (caminar o andar en bicicleta en terrenos planos u otros) por lo menos 150 minutos a la semana.

Realizar ejercicios de calentamiento antes de iniciar, utilice calzado y medias adecuadas, manténgase hidratado y descanse si lo necesita.



EVITE HERIDAS, CUIDE SUS PIES

Para la Clínica FOSCAL nuestros pacientes son muy importante, por eso los invitamos a aplicar todas las recomendaciones para tener una mejor salud.

**Para mayor información
comuníquese al teléfono:**

**607 7008000
Ext. 5093**

**A continuación, lo invitamos
a evaluar el entendimiento
de las indicaciones dadas**

Haz clic aquí



Subdirección de Apoyo Asistencial
Programa Clínica de Heridas

