

FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 14 - CUIDADO DE LOS PIES CON AFECTACIÓN NEUROPÁTICA

INFORMACION GENERAL

La hiperglucemia mantenida en el tiempo (mal control de la diabetes) se asocia a:

- Daño del sistema nervioso.
- Disminución y posterior pérdida de la sensación de dolor.
- Las lesiones de los pies pasan desapercibidas.
- La mayor parte de las amputaciones se pueden prevenir con una inspección rutinaria.

PREVENCIÓN CUANDO HAY NEUROPATÍA

Lamentablemente, si se ha perdido el sistema natural de alarma las lesiones o quemaduras en los pies no serán percibidas como antes.

La ausencia de dolor es peligrosa.

Una herida que no se detecta se puede infectar, y aumentar el riesgo de amputación.

Se debe evitar cualquier lesión en los pies.

RECOMENDACIONES DE HIGIENE

Lavado diario

- Agua templada
- Jabón neutro
- Lavar todo el pie, sin olvidar las zonas debajo de y entre los dedos.
- No dejar los pies en agua más de 5 minutos, no dejar los pies mucho tiempo con el agua del mar y la arena de la playa-
- Evitar el uso de cepillos

Secado:

Secar cuidadosamente los pies, evitar la fricción.

No dejar restos de humedad, sobre todos en los espacios interdigitales.

FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 14 - CUIDADO DE LOS PIES CON AFECTACIÓN NEUROPÁTICA

HIDRATACION:

Utilice cremas hidratantes a base de lanolina o urea, evitar el uso de cremas irritantes o abrasivas, talcos o antisépticos agresivos.

CUIDADO DE LAS UÑAS: El corte de uñas

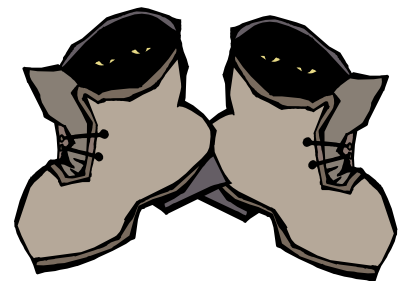
- Realizarlo tras el lavado de los pies, evita que las uñas se astillen.
- Tiene que ser horizontalmente, dejando rectos los bordes de las uñas.
- Limar las puntas con lima de cartón.
- No cortar demasiado
- Hay que acudir al podólogo si las uñas presentan defectos anatómicos.

CALZADO:

- Usar zapato de cuero, ligero y flexible, suela antideslizante.
- No debe tener costuras interiores.
- Cuando vaya a comprar zapatos, pruébeselos a última hora del día.
- Los zapatos deben acoplarse bien a la forma de sus pies, y no deben dañarlos.
- Diariamente antes de utilizar el calzado, debe comprobar con las manos su interior.
- Nunca se debe caminar descalzo, ni en casa ni en lugares de mayor riesgo como playas o piscinas.
- No calzarse nunca sin calcetín o pinqui.

MEDIAS Y CALCETINES:

- Los calcetines deben ser suaves, absorbentes, transpirables, preferiblemente de algodón, hilo, lana o seda.
- Sin costuras interiores ni dobleces, para evitar rozaduras.
- Del tamaño adecuado, deben adaptarse al pie.
- Prestar especial atención a los elásticos de los calcetines y medias.
- Es recomendable utilizar las medias enteras o pantys, evitando el uso de ligas.



FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 14 - CUIDADO DE LOS PIES CON AFECTACIÓN NEUROPÁTICA

INSPECCION DIARIA DE LOS PIES:

- Todos los días, después del lavado:
- Prestar especial atención alrededor de las uñas, entre los dedos, planta y dorso del pie y zonas de presión
- Detección de lesiones como: eritemas, fisuras...
- Observar el pie con buena luz natural o eléctrica y ayudándose de un espejo o lupa si es necesario.
- Observar la existencia de signos y/o síntomas de vasculopatía y/o neuropatía.

CALLOSIDADES:

- Causa: zapatos con protuberancia, pisar incorrectamente...
- Nunca utilizar objetos cortantes (hojas de afeitar, tijeras, limas...) ni productos anticallícidas.

RECUERDE:

- Si se ha perdido el sistema de alarma del dolor en los pies, sólo se puede compensar esta pérdida con los cuidados.
- Revisar los pies en busca de lesiones cada mañana, tarde y noche.

¿CÓMO PROTEGER LOS PIES?

- Inspeccionar los pies al descalzarse (buscar heridas o "rojeces")
- Mirar el interior del calzado
- Los zapatos no deben comprimir
- Nunca caminar descalzo, especialmente en la playa
- No usar agua caliente (nunca acercar los pies a fuente de calor: estufas, bolsas de agua, mantas eléctricas...)
- Antes de meter el pie en el agua medir la temperatura con un termómetro.
- Usar una lima de cartón para cortar las uñas
- Emplear piedra pómez para quitar los callos

FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 14 - CUIDADO DE LOS PIES CON AFECTACIÓN NEUROPÁTICA

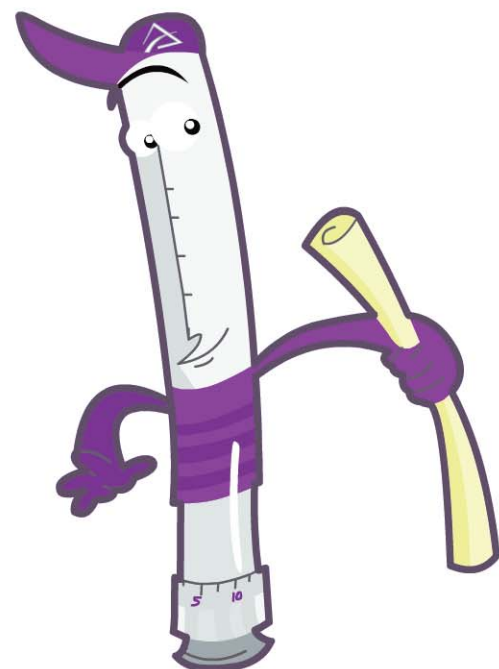
Nunca utilizar objetos cortantes. ¡¡¡No haga del baño un quirófano!!!

Si se tiene cualquier lesión en los pies contactar con el médico/enfermera inmediatamente.

Acudir al podólogo si se tiene cualquier problema.

Dejar de fumar y seguir "al pie de la letra" las indicaciones del equipo de diabetes.

**HAY QUE CUIDAR LOS PIES; SON IRREEMPLAZABLES.
Y CONTROLAR LA DIABETES.**



FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 15 - DISFUNCION SEXUAL.

¿Qué es la disfunción sexual?

Es cualquier tipo de alteración, tanto física como psicológica, que impide mantener unas relaciones sexuales satisfactorias

Causas

La principal causa es un mal control glucémico mantenido durante un largo periodo de tiempo.

También influyen otros factores como la edad, alcohol, tabaco, determinados fármacos...

Prevención y tratamiento

La mejor prevención, es mantener unos buenos niveles de glucemia con un adecuado cumplimiento del tratamiento.

Los tratamientos para la disfunción sexual, en general, están dirigidos a disminuir la sintomatología

El buen control ayuda a prevenir los problemas de disfunción sexual.

Consultar con el equipo de diabetes proporcionará las mejores soluciones.

