

# TOME ASIENTO

Todos los días, 250 adultos pierden una pierna a causa de la diabetes. Sin embargo, el 70% de esas amputaciones podrían evitarse. Tanto la diabetes como la vasculopatía periférica son un riesgo para sus pies puesto que reducen la circulación sanguínea hacia ellos. Ambas afecciones aumentan el riesgo de amputación. **Revise sus pies a diario.**

**Revise la planta y el empeine. Revise los dedos y la zona entre ellos. Revise las uñas. Busque y palpe para descartar:**

- Bultos, protuberancias, ampollas o moretones.
- Cortes, llagas o piel agrietada. Incluso la grieta más pequeña puede infectarse.
- Zonas de la piel que sean delgadas o brillosas, o enrojecimientos.
- Diferencias de temperatura (una parte tibia, otra fría). Pueden ser una señal de falta de circulación sanguínea.
- Dolor, hormigueo, adormecimiento o falta de sensibilidad. Pueden ser señales de problemas nerviosos.
- Uñas encarnadas cuyos bordes de piel están enrojecidos e hinchados, y que producen sensibilidad o dolor.
- Pérdida del vello en el pie o la pierna.

**Si sufre alguna de estas afecciones, busque atención médica de inmediato. Su pie está en riesgo.**

## Revise sus pies

# Consejos para tener los pies sanos

**Revise sus pies.** El mejor momento para hacerlo es después de bañarse o ducharse. Cuando tenga los pies secos, siéntese en una habitación bien iluminada. Si es necesario, utilice un espejo para inspeccionar la planta de los pies.

**Lleve únicamente calzado y medias adecuados.** Si los dedos están demasiado juntos o el talón sube y baja dentro del calzado, es posible que no sea el calzado adecuado.

Las medias deberían sentirse cómodas dentro del calzado, mantener su forma, absorber la transpiración del pie y ser acolchadas para proteger las puntas y los talones.

**No lleve el mismo calzado y/o medias todos los días.** Cambie de calzado día por medio. Use medias limpias todos los días.

## PARA LOS PIES EN RIESGO

Si padece diabetes o cualquier otra afección que limite la circulación sanguínea hacia los pies:

**No camine descalzo.** Puede pisar algo y no sentirlo, lo que aumenta el riesgo de sufrir una lesión y/o infección.

**No utilice agua muy caliente ni almohadillas térmicas en los pies.** Puede quemarse y no darse cuenta.

**Use protector solar en los pies.** Así protegerá la piel de las quemaduras del sol.



**amputee  
coalition**™

Para obtener más información, visite el sitio web de la Coalición de Amputados, [amputee-coalition.org](http://amputee-coalition.org)

*Este proyecto se ha financiado, en parte, mediante la subvención número 90LL0001-01-00, de la Administración para la Vida en Comunidad (Administration for Community Living, ACL), que depende del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., en Washington, D.C. 20201. Los beneficiarios que emprenden proyectos patrocinados por el gobierno están invitados a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones. Los diferentes puntos de vista u opiniones, por lo tanto, no necesariamente representan la política oficial de la ACL.*