

CUIDADO DE PIERNAS

Con el objetivo de evitar la formación de várices, se recomiendan los siguientes hábitos:

- **Controle el exceso de peso** con una alimentación equilibrada en la que predominen las verduras, frutas, yogur, pan integral y evite el estreñimiento.
- **Debe evitar el consumo de alcohol y tabaco.**
- **Lleve ropa holgada**, para ello deberá evitar el uso de ligaduras en la mitad inferior del cuerpo, tales como fajas, ligas, cinturones e incluso zapatos muy apretados.
- **Realice duchas frías** en las piernas, en sentido ascendente.
- **Evite estar largo tiempo de pie** sin moverse o sentado (colas y en el trabajo). Si es ineludible se recomienda hacer cortos y frecuentes paseos, así como unos ejercicios sencillos como:
A) Flexionar frecuentemente los tobillos.
B) Estando de pie, ponerse de puntillas o de talones 10 veces, repetir cada 10 minutos.
- Elevar las piernas al mediodía durante media hora, aproximadamente y realizar ejercicios con los pies.
- **Evite temperaturas ambientales elevadas**, que producen una dilatación de las venas favoreciendo la aparición de varices. Es recomendable alejarse de fuentes de calor directo así como de largas horas bajo el sol.
- **Procure dormir con las piernas en posición elevada.** Colocando una altura a nivel de los pies de la cama (5-8 cm) o un almohadón bajo el colchón.
- **Evitar el sedentarismo**, realice ejercicios aeróbicos que mejoran la circulación sanguínea y la respiración.
- **Use medias elásticas o compresivas** como protección y sostén. Éstas pueden aliviarle y favorecer el drenaje de las piernas y mejorar el retorno de la sangre. Iniciar con compresión suave.
- **No utilice tacones altos.**
- Realice masajes, con las piernas en alto, desde el tobillo hasta la rodilla.
- **Realice Drenajes Linfáticos** al menos 1 vez por semana con un Kinesiólogo.
- **Evite los golpes**, el rascado o lesiones derivadas del uso de calzado defectuoso.

- **Acuda al médico sin nota síntomas o situaciones anómalas** (frialidad en los miembros, sensación de "hormigueo", cambios de color en la piel, aparición de heridas, etc).



FUNCACORR
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA



INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES
Juana Francisca Cabral

Bolívar 1334 | 3400 | Corrientes

0379-4410000 Interno 230

medicina_vascular@funcacorr.org.ar

www.funcacorr.org.ar



Cuidado de Pies en Diabéticos

Estimado paciente:

Con el correr del tiempo, la Diabetes (DBT), genera alteraciones, produciendo una menor sensibilidad en los miembros inferiores, especialmente en los pies.

Esta condición puede hacer que ante la presencia de una lesión, ésta pase desapercibida. Por otro lado, la circulación sanguínea también se ve comprometida en mayor o menor medida (esta situación se agrava si además de ser diabético el paciente es tabaquista), como consecuencia de esta menor circulación, toda lesión tardará más tiempo en curar, debido a que es menor la cantidad de sangre que llega a la herida y por lo tanto es menor el aporte de oxígeno y nutrientes que llegan a esa lesión para permitir su correcta cicatrización.

Estas complicaciones se pueden PREVENIR.

HIGIENE DIARIA

- Los pies deberán lavarse diariamente con agua tibia y jabón.
- No pruebe la temperatura del agua con los pies, hágalo con sus manos.
- La duración del lavado no debe ser mayor a 5-10 minutos, un baño prolongado favorece el reblandecimiento de la piel.
- Al finalizar el lavado, seque bien sus pies, teniendo especial atención en la zona interdigital (entre los dedos), la humedad en este lugar favorece el desarrollo de micosis (hongos).



INSPECCIÓN

- Es importante que se inspeccione diariamente sus pies, buscando la presencia de zonas reseca, fisuras de la piel, callosidades o cualquier tipo de lesión.
- Si la piel se encuentra seca, coloque una crema hidratante (excepto en la zona interdigital, recuerde que ésta debe permanecer seca).
- Para visualizar mejor la planta de sus pies, puede utilizar como ayuda un espejo, también puede pedir ayuda a un familiar.
- En caso de durezas y/o callosidades, éstas deberán ser tratadas por un podólogo, no intente tratarlas usted mismo, tampoco use callicidas.
- **Si encuentra una ampolla, o una herida, no importa que no duela...consulte a su médico!!!!**

UÑAS

- Si tiene problemas de visión o manos temblorosas, no las corte usted mismo, solicite a otra persona que lo haga por usted.
- Las uñas no deben cortarse en forma redonda, debe hacerlo en forma recta (cuadradas).
- No deben estar más cortas que el extremo del dedo.
- No corte las cutículas, ni extirpe las esquinas.
- **Si los tejidos blandos que rodean la uña se inflaman, están rojos o tienen secreción, consulte a su médico!!**

CALZADO

- Los zapatos deben ser BLANDOS y COMODOS, deben permitir que los dedos se encuentren en su posición natural (no deben terminar en punta).
- Revise cuidadosamente el interior del zapato antes de colocárselo, preste atención a la presencia de algún elemento que pueda dañar sus pies, incluyendo costuras, rebordes, piedritas, etc.
- Cuando compre un calzado, hágalo en las últimas horas de la tarde, momento en que sus pies estarán más hinchados, y luego, comience a usarlos progresivamente.

MEDIAS

- Elija medias que absorban la humedad, como ser de algodón en verano y de lana en invierno.
- Es conveniente que use las medias con la costura hacia fuera, para evitar el roce constante en sus dedos.

MEDIDAS GENERALES

- **NUNCA camine descalzo.**
- **Si va a la playa, deberá usar ojotas para caminar sobre la arena caliente (recuerde que puede no sentir la temperatura aún cuando sus pies se estén quemando).**
- **No utilice bolsas de agua caliente ni almohadillas de calor eléctricas, es preferible que se coloque un par de medias para dormir.**
- **Evite el cigarrillo, el tabaco genera vasoconstricción disminuyendo aún más el flujo sanguíneo.**
- **Realice actividad física (caminatas), SIEMPRE con un calzado cómodo.**
- **Ante cualquier duda, consulte a su médico.**

