

Plan de autocontrol sobre cuidado de los pies

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Revise sus pies todos los días. <input type="checkbox"/> Aplique crema todos los días. <input type="checkbox"/> Use zapatos y calcetines que sean de su talla. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mantenga sus pies limpios. <input type="checkbox"/> Use zapatos. <input type="checkbox"/> Evite remojar los pies. |
|---|--|

Señales de control (banderas verdes): Todo bien

¿Qué significa?



Si usted:

- Revisa sus pies todos los días.
- Les aplica crema.

¡Excelente!

Señales de advertencia (banderas amarillas): Precaución

¿Qué significa?



Si usted:

- Tiene comezón, enrojecimiento o grietas en los pies.
- Tiene las uñas de los pies gruesas y amarillas.
- Presenta cambios de temperatura y tiene los pies fríos.
- Siente dolor en los pies o dedos que no se alivia con medicamento.
- Tiene una o más uñas rojas y enterradas.
- Tiene cierta zona de los pies más gruesa y dura (con callos).
- Tiene llagas en pies o piernas que no cicatrizan.
- Presenta dolor en los pies o le cuesta caminar.

Si detecta alguna señal de advertencia, no dude en consultar a su equipo de atención médica.

Indica que necesita seguimiento:

Llame a su médico, enfermero(a) o a otro profesional de la salud si los síntomas no desaparecen.

Nombre:

Teléfono:

Instrucciones:

Señales de alerta (banderas rojas): Haga un alto y reflexione

¿Qué significa?



Si usted:

- Tiene los pies rojos e inflamados.
- No puede levantar los pies con el talón.
- Presenta dolor en las pantorrillas y sensibilidad en las piernas.
- Tiene fiebre y escalofríos.

Si detecta alguna señal de alerta, llame al profesional de la salud.

***Podría tratarse de un coágulo, infección o algún otro padecimiento.

Debe acudir de inmediato con un profesional de la salud para una evaluación.

Informe al consultorio médico o acuda a un servicio o centro de atención de urgencias.

Proveedor:

Teléfono:

Datos interesantes sobre los pies

- El cuerpo humano está conformado por hasta 206 huesos, 52 de los cuales se encuentran en los **pies** (26 en cada **uno**). Además de estos 26 huesos, cada **pie** también tiene 33 articulaciones y más de 100 músculos, ligamentos y tendones.
- Los pies tienen aproximadamente 250,000 glándulas sudoríparas a través de las cuales todos los días, en promedio, eliminan humedad equivalente a 1 taza.
- Algunas de las alteraciones más frecuentes de los pies son esguinces de tobillo, callos, problemas en las uñas y fascitis plantar (la inflamación de un ligamento denso de tejido que conecta el hueso del talón con los dedos).
- La piel es la primera línea de defensa contra infecciones. Remojar los pies suele dañarla y debe evitarse.
- Los pies están alineados si los dedos apuntan directamente hacia adelante al caminar. El primer punto de contacto es el talón, luego el borde externo, el metatarso y, por último, el dedo gordo.
- Se recomienda el uso de ortesis (arco ortopédico) para ayudar a sostener, estabilizar y equilibrar los pies y, en última instancia, mejorar la alineación y el tipo de marcha. Se recomienda cambiarlo cada 6-12 meses. Importante: si utiliza plantillas de venta libre, debe renovarlas con más frecuencia.
- Una cardiopatía puede afectar la capacidad del corazón para bombear la sangre, lo cual podría percibirse como inflamación en pies y tobillos. Cuando esto sucede, los zapatos y calcetines pueden sentirse apretados y la circulación se ve limitada. La presión que esto ejerce en los huesos puede causar lesiones, así como úlceras o llagas en los pies. Si tiene artritis o artrosis, podría sentir dolor derivado de la degeneración del cartílago, lo cual puede impedir que camine de forma segura y ponerlo en riesgo de lesión. Un arco ortopédico podría ayudarle con este padecimiento.
- Entre algunas alteraciones en los pies, podemos mencionar:

Absceso (formación de pus debajo de la piel)	Grietas en talones
Infección en huesos	Dedos en martillo
Juanetes	Infección cutánea (celulitis)
Callos	Úlceras (llagas) que no cicatrizan

Las personas que padecen diabetes corren el riesgo de presentar diversas afectaciones adicionales, como daño en nervios (neuropatía) y mala circulación. Si la diabetes no se atiende, puede producirse un padecimiento grave conocido como pie diabético, en el cual los huesos del pie se debilitan al grado de fracturarse. Al caminar continuamente, los pies cambian de forma. Conforme el trastorno avanza, las articulaciones colapsan y los pies adoptan una forma anómala, dando la apariencia como de una mecedora.

¿Qué puede hacer?

- Lávese los pies todos los días y seque bien entremedio de los dedos.
- Aplique una buena crema humectante que suavice la piel para que el antimicótico sea más efectivo.
- Use calcetines elaborados con fibras naturales, como algodón o lana, en vez de materiales sintéticos para que haya suficiente ventilación. Estas fibras son más recomendables porque protegen los pies, además de permitir que la humedad o sudor se evapore.
- Utilizar calzado de la talla correcta es muy importante para cuidar los pies.

Aging and Disability Services (ADS) —la dependencia de servicios para adultos mayores del condado de King— planea, coordina y promueve servicios integrales para adultos mayores, cuidadores y personas con discapacidades en Seattle y el condado de King.

Para obtener más información, llame al **1-844-348-5464** o envíe un correo electrónico a info@communitylivingconnections.org.



Aging and Disability Services
700 Fifth Avenue, 51st Floor • PO Box 34215
Seattle, WA 98124-4215
Tel: 206-684-0660 • TTY: 206-684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org