



Curso “Paso a Paso”: Taller: Indicaciones para el cuidado de los pies (técnicas y uso de material educativo)

LN y EDC Angélica Y. Palacios Vargas

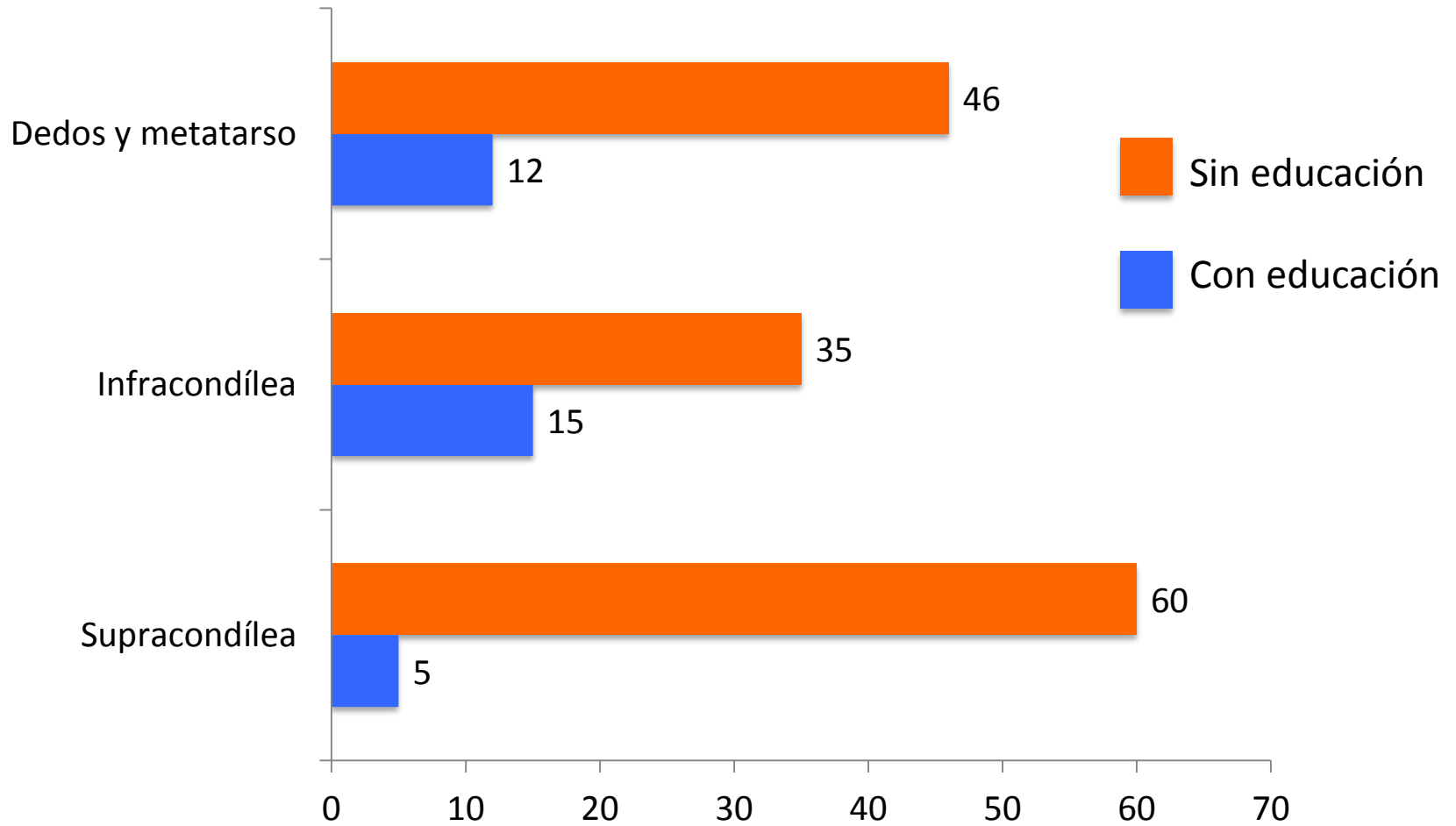
Educadora adscrita del Centro de Atención Integral del Paciente con
Diabetes

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
Ciudad de México

Introducción

La educación en diabetes es un proceso que promueve cambios de conceptos, **comportamiento** y actitudes frente a la salud, a la enfermedad y al uso de servicios. También **refuerza conductas positivas**.

Efecto de la educación del paciente en las tasas de amputación



Todas las comparaciones $p < 0.01$

Objetivo

El objetivo es que el paciente con diabetes sea capaz de **prevenir, reconocer y actuar frente a situaciones de riesgo** en el cuidado de los pies.

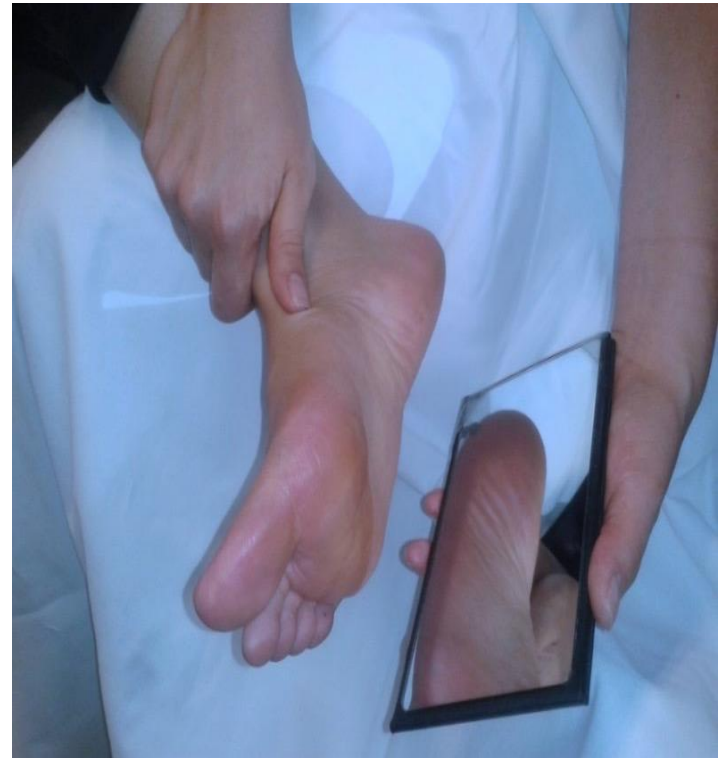
Integrar a su vida cotidiana **acciones preventivas**

Integrar a su vida cotidiana **acciones preventivas**

Revisión de los pies

- Revisión **diariamente** con ayuda de un espejo o de algún familiar.

A los pacientes se les enseña a sustituir la pérdida de sensibilidad con los sentidos alternativos (por ejemplo, vista o el tacto) y evitar situaciones que puedan representar un riesgo de trauma (Caminar descalzo o usar calzado mal ajustado).



Lavado

- Lavado de los pies **diario** con **agua tibia** (verificar la temperatura con el codo) y jabón neutro.



Guía práctica y específica para el tratamiento y la prevención del pie diabético

Basada en: El Consenso Internacional sobre el Pie Diabético

Elaborada por el Grupo de Trabajo Internacional sobre el Pie Diabético

Secado

- Secar todo el pie cuidadosamente con una toalla, **incluyendo el espacio interdigital.**



Recomendar que sea una toalla que solo utilice para el secado de sus pies

Humectar

- Humectar con crema neutra diariamente, aplicar en dorso y planta de los pies, evitando el espacio interdigital.



Corte de uñas

Correcto



Incorrecto

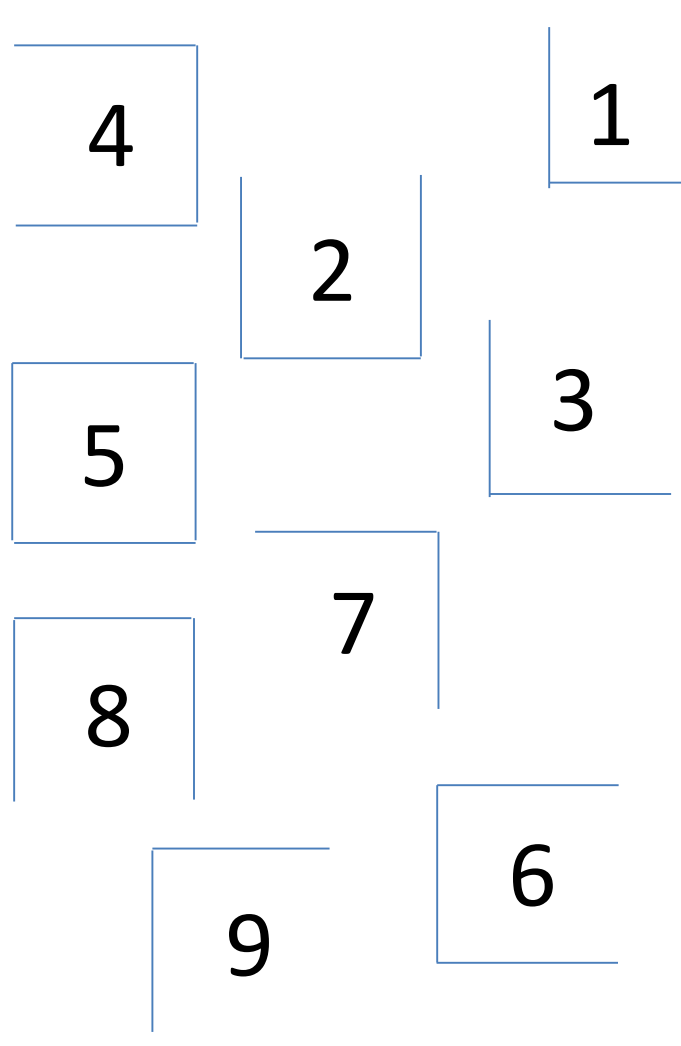


Características de las calcetas o calcetines adecuados


- De algodón
- Sin costuras internas
- Sin resorte ajustado



Dinámica



Dinámica



1	2	3
4	5	6
7	8	9

Las técnicas didácticas tienen como objetivo contribuir a **sistematizar y estructurar** el aprendizaje y facilitar el cambio.

No existen técnicas didácticas estándar, sino que éstas deben adaptarse a los objetivos y al grupo concreto de población con el que se está trabajando.



Recomendaciones

La selección y precisión de la idea o mensaje principal que se quiere transmitir.

Los elementos centrales deben resaltarse ya sea a través de la forma, el tamaño, la posición, el color o la textura.

La representación clara del mensaje en la imagen.

La información debe ser breve y precisa.

La distribución entre las imágenes debe ser balanceada para lograr una presentación agradable

Mantener el mismo tipo de letra.

¿Cómo usar las plantillas adecuadamente?

-  **1** Use la plantilla en un calzado de $\frac{1}{2}$ a 1 número más grande del habitual, y pruebe con la plantilla puesta.
-  **2** Retire la plantilla interna del calzado y solo deje la plantilla personalizada.
-  **3** Aumente 1 hora de uso cada 2 días hasta poderlas utilizar constantemente.
-  **4** Revise que no ocasione lesiones o zonas de enrojecimiento, ya que esto indicaría que requiere ajuste.
-  **5** Renueve las plantillas dos veces al año (es decir, cada 6 meses)

Elaborado por: LN. ED. Francis Rojas y LNG. EDC. Héctor Infanzón
Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes
Tel. 55737378 centro.diabetes.incmnsz@gmail.com
<http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/>
Derechos Reservados © 2018, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

CAIPaDi **INCMNSZ**

Colocar pie de imprenta que identifique la institución que realizó el material.

Guía para el diseño, utilización y evaluación

de materiales educativos de salud de la OPS

El uso del color

Si el fondo es oscuro utiliza un **color claro** en el texto

Si el fondo es claro utiliza un **color oscuro** en el texto

Recomendaciones

- Construir líneas cortas de texto (alrededor de 8 palabras) y utilizar colores neutros para los textos (negro).

Calzado adecuado



Calzado cerrado, de material natural, suave y sin costuras internas

- Protección de pies ante lesiones o infecciones



Calzado con suela de goma, antiderrapante de 2-3 cm de altura

- Disminuir riesgo de caídas
- Reducir el impacto en pies y rodillas al caminar
- Mejorar la postura



Calzado amplio y que permitan la movilidad de los dedos

- Mayor comodidad para los pies
- Permitir buena circulación
- Evitar deformidades y callosidades
- Evitar aparición de úlceras

Calzado de riesgo moderado



Calzado de material sintético

- Aumentar la sudoración del pie
- Favorecer la aparición de hongos
- Mal olor



Calzado con suela plana o flats

- Inflamación y dolor en planta del pie (*fascitis plantar*)
- Dolor en talones
- Problemas por mala postura en tobillos, rodilla, cadera y espalda



Calzado semi descubierto

- Exposición a golpes, cortadas, infecciones y a piquetes de insectos
- Resequedad
- Quemaduras de sol

Recomendaciones

- El texto debe estar en minúscula a excepción de las letras capitales.

1

REVISE **DIARIAMENTE** CON AYUDA DE UN ESPEJO O DE ALGÚN FAMILIAR.

2

Revise **diariamente** con ayuda de un espejo o de algún familiar.

Ejemplos de material educativo

Calzado de riesgo alto

Calzado de tacón

- Exceso de carga en dedos y articulaciones de rodillas
- Callos en planta de los pies
- Úlceras
- Caídas o torceduras
- Dolor en talones (*espolón calcáneo* y pantorrillas)

Calzado en punta

- Ampollas y callosidades
- Úlceras
- Cambio de coloración y/o engrosamiento de las uñas
- Deformidades como juanetes (*hallux valgus*)

Calzado descubierto

- Exposición a golpes, cortadas, infecciones, quemaduras de sol y a piquetes de insectos
- Mayor resequedad
- Grietas o fisuras
- Úlceras

Calzado adecuado

Calzado cerrado, de material natural, suave y sin costuras internas

- Protección de pies ante lesiones o infecciones

Calzado con suela de goma, antiderrapante de 2-3 cm de altura

- Disminuir riesgo de caídas
- Reducir el impacto en pies y rodillas al caminar
- Mejorar la postura

Calzado amplio y que permitan la movilidad de los dedos

- Mayor comodidad para los pies
- Permitir buena circulación
- Evitar deformidades y callosidades
- Evitar aparición de úlceras

Calzado de riesgo moderado

Calzado de material sintético


- Aumentar la sudoración del pie
- Favorecer la aparición de hongos
- Mal olor

Calzado con suela plana o flats

- Inflamación y dolor en planta del pie (*fascitis plantar*)
- Dolor en talones
- Problemas por mala postura en tobillos, rodilla, cadera y espalda

Calzado semi descubierto

- Exposición a golpes, cortadas, infecciones y a piquetes de insectos
- Resequedad
- Quemaduras de sol

- 
1. Los colores representan “advertencia”
 2. Uso de 4 colores
 3. Es llamativo



10 pasos para prevenir pie diabético y amputaciones

- 1** **Revise sus pies** diariamente 
- 2** **Lave sus pies** todos los días con jabón neutro 
- 3** **Seque bien sus pies,** principalmente entre los dedos 
- 4** **Aplique talco** entre los dedos si hay sudoración o humedad 
- 5** **Aplique crema,** evitando colocar entre los dedos 
- 6** **Use calcetines** de algodón, sin resorte ni costuras 
- 7** **Compre calzado adecuado** 
- 8** **Corte sus uñas en línea recta y** lime las orillas de forma redondeada 
- 9** **Revise el interior de sus zapatos** antes de ponérselos 
- 10** **Evite caminar descalzo** 



Elaborado por: LN. ED. Francis Rojas y LNG. EDC. Héctor Infanzón
Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes
Tel. 55737378 centro.diabetes.incmnsz@gmail.com
<http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/>

Derechos Reservados © 2018, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán



1. Adecuado uso del color
2. Tiene un orden



¿Por qué puedo tener pie diabético?

Cambios en la forma del pie

Mala circulación y cicatrización

Corte inadecuado de uñas

Hongos en las uñas

Aparición de callos

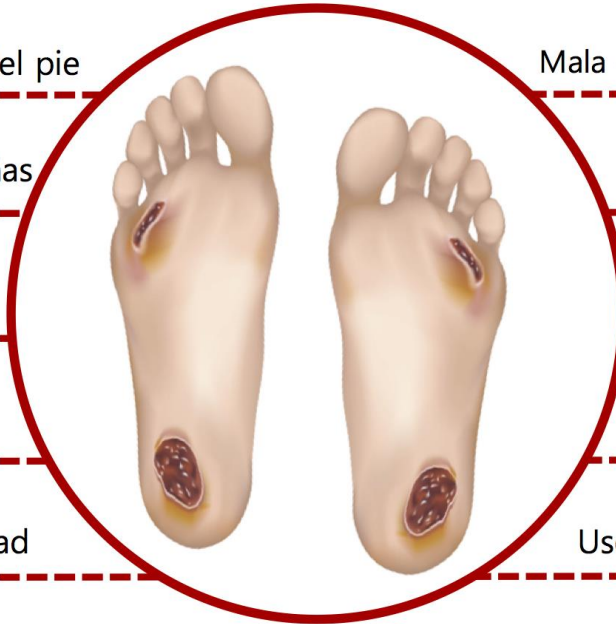
Menor sensibilidad

Infecciones en la piel

Cambios de temperatura

Resequedad o humedad

Uso de calzado inadecuado



Elaborado por: LN. ED. Francis Rojas y LNG. EDC. Héctor Infanzón
Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes
Tel. 55737378 centro.diabetes.incmnsz@gmail.com
<http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/>



Derechos Reservados © 2018, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Es llamativo

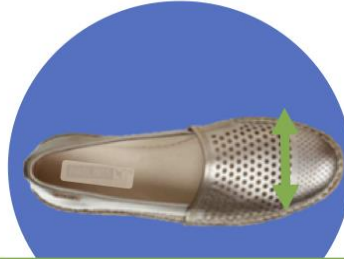


¿Cómo evitar las uñas enterradas?



Corte sus uñas adecuadamente

Cortar con cortauñas o limar de manera recta las uñas sin dejar bordes en pico.



Use calzado amplio

Debe ser amplio de la punta para permitir movilidad a los dedos.



Acuda con un especialista

Si es necesario acuda con un podólogo certificado o con un dermatólogo.

¡Recuerde que las uñas enterradas pueden provocar complicaciones y amputaciones en pies!



Elaborado por: LN. ED. Francis Rojas y LNG. EDC. Héctor Infanzón
Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes
Tel. 55737378 centro.diabetes.incmnsz@gmail.com
<http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/>

Derechos Reservados © 2018, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán



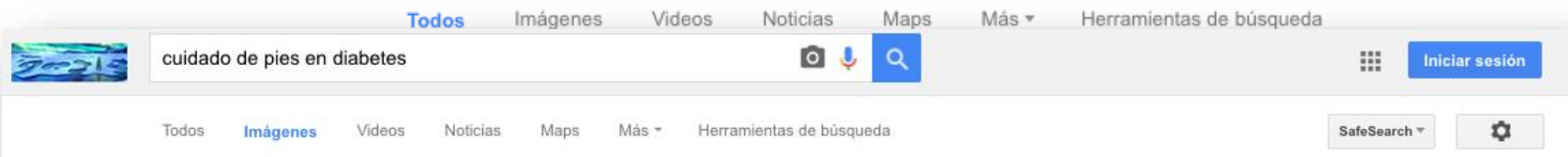
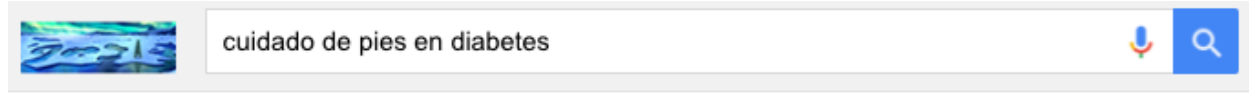
Imágenes adecuadas

Conclusión

Los materiales por sí solos no tienen mayor valor.

Su valor radica en ser instrumentos que **facilitan el proceso educativo.**

Utilizar toda herramienta educativa disponible




clinidiabet.com/es/infodiabetes/educacion/educando/13.htm

Una estrategia importante en el manejo de la diabetes es enseñar a pacientes y ...
Enseñar al paciente con diabetes los principios básicos del cuidado del pie.

Herramientas educativas disponible

Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes

Cuidados de pies



Calzado adecuado

Características del calzado adecuado para personas con diabetes

Cuidado de los pies

Las personas que viven con diabetes tienen alto riesgo de desarrollar lesiones en los pies, que los pueden llevar a amputaciones, debido a que el descontrol de la enfermedad afecta a la circulación, cicatrización, sensibilidad disminuye las defensas del cuerpo. Así mismo se puede alterar la forma del pie y la sudoración, lo que aumenta el riesgo de callos y grietas en la piel.



Videos



<http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi>

<http://fmdiabetes.org/cuida-tus-pies/>