

Pacientes

CUIDE SUS PIES, PROTEJA SU SALUD

Guía práctica de autocuidado para la prevención eficaz de complicaciones asociadas al pie diabético.

RECUERDE:

La prevención diaria es la clave fundamental para mantener su bienestar general, vitalidad y autonomía.

SALUDMADRID

Hospital Universitario General de Villalba

UNIDAD DE PIE DIABÉTICO

hgvillalba.es - madrid.org

SaludMadrid Hospital Universitario General de Villalba

Cuide sus pies, proteja su salud



1. REVISIÓN Y LIMPIEZA

Vigilancia Diaria

- Inspeccione minuciosamente sus pies cada día de manera rutinaria.
- Pida ayuda directa a un familiar o utilice un espejo de mano.
- Examine la aparición de ampollas, grietas, rozaduras o callos.

Lavado y Secado

- Lave adecuadamente sus pies todos los días con agua templada.
- Seque minuciosamente los pliegues y el espacio entre los dedos.
- Evite por completo la humedad residual para prevenir hongos.

Signos de Alerta

Vigile cambios súbitos en el color de la piel o la temperatura local. Los cambios bruscos significan un peligro inminente. ¡Acuda urgentemente al centro médico o de urgencias si esto ocurre!

2. CUIDADOS Y CALZADO

Protección y Corte

- Hidrate su piel diariamente con crema de urea al 10-15%.
- Realice el corte de uñas de forma totalmente recta.
- Utilice siempre un calcetín limpio, blanco y de puro algodón.

Cuide sus pies, proteja su salud





El Calzado Ideal

- Elija calzado ergonómico de horma ancha.
- Verifique que el interior no contenga ninguna costura activa.
- Se aconseja suela firme, rígida y sujeción estable con cordones.

Horma Ancha	Sin Costuras	Suela Rígida	Cierre Estable

Evite Riesgos Directos

- **Nunca camine descalzo.** En el hogar, exteriores o playas.
- Prohibido aproximar los pies a estufas o fuentes directas de calor.
- Evite variaciones bruscas de actividad física sin supervisión.

EL CONTROL ESTÁ EN SUS MANOS

El cuidado del pie diabético requiere un enfoque integral y proactivo en su rutina de salud para preservar su bienestar integral.

Hábitos esenciales

- Mantenga un estilo de vida activo diariamente.
- Realice ejercicio físico de forma regular y guiada.
- Controle minuciosamente sus niveles de glucemias.

Revisiones médicas

- Acuda periódicamente a su consulta de podología.
- Nunca delegue el corte de uñas en centros estéticos o no sanitarios.

MIS ANOTACIONES / PRÓXIMA CITA

Hospital Universitario
General de Villalba

SaludMadrid

Red H s H
Madrid
Hospitales sin Humo

hgvillalba.es - madrid.org

Este documento ha sido aprobado por la Comisión Técnica
de la Coordinación de la Información en julio del 2026