

Comuníquese con nosotros

Preguntas o molestias urgentes

Telehealth Nursing
651-229-3890

Otras preguntas acerca de su cuidado

Pacientes de St. Paul Clinic:
Línea directa Nurse Call
651-578-5000

Pacientes de otros sitios:
deben comunicarse con su
equipo de atención médica
de Gillette.

Citas

651-290-8707

Libros, DVD, etc.

Encuentre materiales acerca de
las discapacidades, las afecciones
médicas y de apoyo para los
encargados del cuidado.

Recursos de salud y educación

Campus de St. Paul, cerca de
skyway en el cuarto piso

651-229-3938

hre@gillettechildrens.com

Cuidado de la piel de las extremidades inferiores para personas que no tienen sensibilidad en los pies y las piernas

Lower-Extremity Skin Care for People With Insensate Feet and Legs | Spanish

Educación del paciente

DIS058-SP

Es realmente muy importante que cuide muy bien su piel. Si no lo hace podría desarrollar una infección potencialmente mortal. Si usted carece de sensibilidad en las extremidades inferiores, es realmente necesario que use zapatos que le calcen bien. También deberá hacer que la persona que lo cuida le inspeccione los pies regularmente y cuide la piel si no puede hacerlo por sí mismo.

La selección del calzado

- Compre zapatos al final del día cuando es probablemente que sus pies estarán más hinchados. De esa manera sus zapatos no serán demasiado ajustados. No compre zapatos que tenga que ablandar.
- Si usa aparatos ortopédicos o plantillas especiales, póngaselos cuando pruebe zapatos.
- Mida ambos pies cada vez que compre zapatos. Si hay una diferencia en tamaño, compre para el pie más grande o vaya a tiendas en donde puede obtener un par de distintos tamaños.
- Antes de comprar los zapatos úselos en la tienda durante un rato.
- Compre zapatos con empeines de cuero. El cuero respira mejor y ofrece más protección.
- Trate de comprar zapatos en tiendas que tengan vendedores especialistas en calzado.
- Si tiene problemas en los pies, como dedos en martillo o juanetes es posible que necesite zapatos con puntera alta. Es posible que el seguro cubra el costo de zapatos a medida.

El uso del calzado

- Use zapatos con buen acolchado.
- Asegúrese de que los dedos de sus pies estén derechos y no doblados dentro del zapato.
- Use zapatos nuevos durante dos horas o menos por vez.
- No use el mismo par de zapatos todos los días.

- Los zapatos de tacón alto o en punta pueden producir presión y llagas.
- Siempre use calcetines con los zapatos.
- Compruebe que el calzado no tenga piedritas, clavos salientes o áreas ásperas.

No use zapatos con punta abierta ni sandalias con tiras. Este tipo de calzado no protege los pies y su uso puede causar lesiones.

El uso de aparatos ortopédicos

- Si se le hinchán los pies, hable con su ortopedista o médico para que se haga un ajuste a su esquema de uso.
- Su médico determinará si usted es candidato para usar medias quirúrgicas o restricciones alimenticias.
- Si nota un área roja o presionada, consulte con su ortopedista o médico.
- Avise a su ortopedista en caso de cualquier grieta en el aparato ortopédico o problemas con las tiras.

El control de los pies

Si no puede sentir bien los pies y piernas, usted está expuesto a sufrir lesiones en los pies. Para prevenir llagas e infecciones y mantener los pies sanos, es importante que haga lo siguiente:

- Controlese los pies todos los días. Inspeccione los empeines, la planta de los pies y entre los dedos.
- Use un espejo para ver en los lugares en donde no puede ver directamente. Si no puede inspeccionar sus pies, pídale a alguien que lo haga por usted.
- Busque enrojecimiento, ampollas, llagas, grietas, peladuras e hinchazón.
- Toquese los pies para ver si hay algún área caliente.

Continúa en la siguiente página.

El lavado y la humectación

- Lávese los pies todos los días. Controle la temperatura del agua con la mano, el codo o un termómetro para baño, para asegurarse de que no esté demasiado caliente.
- Sólo use jabones suaves.
- Pregúntele a su médico si debe poner los pies en remojo.
- Con una toalla suave, séquelos bien, especialmente entre los dedos y la planta de los pies.
- Puede usar un humectante dos veces al día, pero no use humectante entre los dedos.

El cuidado de sus pies

- Córtese las uñas de los pies cuidadosamente o pida a alguien que le ayude si es necesario. Recorte las uñas en forma derecha.
- Siempre use calcetines y zapatos para proteger sus pies incluso en los interiores.
- No use ningún producto químico ni soluciones antisépticas fuertes.
- No use cinta adhesiva ni productos pegajosos como emplasto para callos.
- Si tiene callos o callosidades, no los corte ni use líquidos para remover callosidades. Un especialista en el cuidado de los pies podría enseñarle a usar una piedra pómez o referirlo a un médico.

Si no puede hacer algunas de estas cosas por sí mismo, pídale ayuda a alguien más.

Calcetines

- Los calcetines con mezcla de acrílico o los calcetines de lana ayudan a mantener los pies secos.
- Los calcetines de algodón respiran bien pero retienen la humedad.
- Los calcetines blancos le permiten ver si tiene sangre o alguna secreción de llagas que no siente.
- Evite usar calcetines o medias hasta las rodillas que sean ajustadas en la pantorrilla o el tobillo. Pueden cortar la circulación.
- Asegúrese de que los calcetines no sean ni demasiado grandes ni demasiado pequeños. Los adultos con pies pequeños pueden comprar calcetines para niños.
- Evite usar calcetines remendados. El área remendada es áspera y podría producir ampollas.
- No use calcetines con agujeros. La presión podría moverse al borde del agujero y causar llagas.
- Compre calcetines sin costuras, terapéuticos o para diabéticos, que estén diseñados para personas con mala circulación y sensibilidad. Puede encargar en línea calcetines terapéuticos de costo relativamente bajo (use las palabras de búsqueda “calcetines sin costuras” (“seamless socks”).

Qué debe y no debe hacer para cuidar la piel de las extremidades inferiores

Haga lo siguiente:

- Use almohadones especiales en sillas y bancos de madera y metal.
- Use protección sobre su regazo, como una bandeja con un borde, cuando coloque comidas calientes sobre el regazo.
- Use ropa holgada sobre las piernas. La ropa ajustada puede dificultar la circulación.
- Tenga cuidado de no rasparse ni golpearse las piernas cuando se traslade.
- Verifique la temperatura de los asientos del auto y las hebillas de los cinturones de seguridad, especialmente si está usando shorts. Coloque una toalla sobre la superficie si está caliente.
- Use pantalones largos, medias y zapatos si se va a arrastrar. Asegúrese de evitar el cemento.
- Tenga los pies elevados lo más que pueda para evitar que se le hinchen.
- Quítese los calcetines y los zapatos en todas las citas médicas para que le examinen los pies.
- Llame a su médico inmediatamente si tiene alguna lesión en los pies, incluso si es pequeña.

Si está en una silla de ruedas, haga lo siguiente:

- Use apoyapiés ubicados a la altura adecuada para mantener la buena alineación del cuerpo y proteger sus pies de las ruedas. La altura adecuada de los apoyapiés ayuda a quitar presión de los muslos.
- Asegúrese de que el asiento calce correctamente.
- Redistribuya el peso de su cuerpo en la silla de cinco a diez veces cada hora inclinándose hacia delante y atrás y de un lado al otro.
- Use almohadones para sillas de ruedas y sillas en todo momento para distribuir la presión en forma pareja.

No haga lo siguiente:

- No apoye sobre su regazo un secador de pelo o rizador caliente.
- No apoye sobre su regazo comidas o líquidos calientes.
- No coloque sobre su regazo platos sacados del horno de microondas.
- No use bandas elásticas ajustadas en la cintura y los tobillos.
- No se acerque demasiado a radiadores, caños de agua y zócalos calientes.
- No esté descalzo sobre superficies calientes o frías (es decir los apoyapiés de la silla de ruedas).

Continúa en la siguiente página.

- ¡No fume! Esto reduce la circulación, incrementa el riesgo de sufrir úlceras y hace más lenta la cicatrización.
- No se cruce de piernas ni se siente sobre los pies durante largos periodos de tiempo. Esto corta la circulación.

El cuidado de los pies y las piernas en verano e invierno

Cuando hace calor:

- Beba por lo menos media taza (4 onzas) de agua cada hora.
- Use protector solar en todo momento, especialmente en la piel que generalmente está cubierta por aparatos ortopédicos.
- Evite las picaduras de insectos (use repelente), el contacto con hiedra venenosa y zumaque venenoso. Si se rasca puede causarse infecciones.
- Antes de sentarse, use toallas o almohadones para cubrir las superficies calientes, ásperas o que podrían pellizcarle la piel.
- Use zapatos para nadar en las piscinas y la playa. Debido a que la arena es abrasiva, controlese las piernas y los pies frecuentemente cuando esté en la playa. Después de nadar, séquese los pies cuidadosamente.

Cuando hace frío:

- Evite exponerse al frío o el contacto con objetos que hayan estado expuestos al frío. Tal exposición o contacto podría producir congelamiento.
- Use medias, botas impermeables, ropa interior larga, mitones y un sombrero.
- Quítese la ropa y las medias húmedas tan pronto como entre.
- Inspeccion sus pies, incluidas las plantas de los pies, los talones y la piel entre los dedos tan pronto como entre. Algunos indicadores de congelamiento son hinchazón, marcas rojas y áreas blancas o grises. Llame a su médico inmediatamente si nota signos de congelamiento.

Adaptado con permiso de "Skin Care for Spina Bifida" (Cuidado de la piel para la espina bífida) por Roz Gleeson, MSN, RN, APN en Alfred I. DuPont Institute.