



# Consejos que salvan vidas sobre ... Cuidado de los pies y la EAP

## ¿Por qué es importante el cuidado de los pies para las personas con EAP?

Las personas que tienen **Enfermedad Arterial Periférica (EAP)** tienen más probabilidades de tener problemas en los pies. Esto se debe a que la placa se estrecha y bloquea las arterias, lo que hace que el flujo de sangre sea más lento. Como resultado, los músculos y tejidos de las piernas y los pies no reciben suficiente oxígeno y nutrientes. Los cortes y moretones en las piernas y los pies no sanarán tan rápido como deberían. Las lesiones menores en los pies en personas con EAP y personas con diabetes pueden causar llagas o úlceras que se conviertan en infecciones graves.

## EAP, diabetes y cuidado de los pies

El cuidado de los pies es importante para las personas que tienen EAP y diabetes. Si no se controla bien, la diabetes puede provocar un flujo sanguíneo o una circulación deficientes en los pies y las piernas. Algunas personas que tienen diabetes también pueden desarrollar **neuropatía diabética**. Esto significa que el daño a los nervios

por los niveles altos de azúcar en la sangre puede hacer que alguien pierda la sensibilidad en los pies. Cuando alguien tiene neuropatía, es posible que no pueda sentir las ampollas o llagas. Las llagas (úlceras) no tratadas en las piernas y los pies pueden provocar problemas graves, como amputaciones.

## ¿Qué puedo hacer cada día para cuidar mis pies?

Todos los días mira la parte superior, inferior y los costados de tus pies e inspecciónalos entre los dedos. Usa un espejo o pídele ayuda a un familiar o amigo si tienes problemas para ver. Usa tus manos para palpar puntos calientes o fríos, bultos o piel seca y entumecimiento. Buscar:

- Llagas, cortes, moretones o roturas en la piel
- Erupciones
- Callos, durezas, y ampollas
- Manchas rojas e hinchazón
- Uñas encarnadas e infecciones de las uñas de los pies
- Dolor

*Si encuentras algún problema en tus pies, llama a tu médico de inmediato, especialmente si tiene diabetes.* No trates de cuidar tú mismo de cortes, llagas o infecciones. Algunos productos para el

cuidado de los pies de venta libre pueden dañar la piel y empeorar los problemas.

Pregúntale a su médico si el siguiente plan de cuidado de los pies es adecuado para ti.

## Plan para el cuidado de los pies:

- **Lávate los pies todos los días.** Usa agua tibia (no caliente) y un jabón o limpiador suave. Seca tus pies suavemente y bien. Asegúrate de secarse entre los dedos de los pies.
- **Mantén la piel suave y tersa.** Si tu piel es seca, aplica una fina capa de crema o loción sobre la parte superior e inferior de los pies, pero no entre los dedos. Asegúrate de que la crema o loción no contenga alcohol.
- **Córtate las uñas de los pies en línea recta y lima los bordes.** Los bordes redondeados ayudan a prevenir las uñas encarnadas que pueden causar infecciones. Si tus uñas son gruesas o difíciles de cortar, *visita al médico para que te corte las uñas de los pies.* Pídele a tu equipo de atención médica que te refiera a un médico para el cuidado de los pies o un **podólogo**. Un podólogo es alguien que atiende a personas con diabetes o personas con problemas de circulación en los pies o las piernas.

Para más información, mira estos folletos relacionados:

- La importancia de caminar
- Consejos que salvan vidas sobre ... Manejo de la diabetes y la EAP
- ¿Qué es la Enfermedad Arterial Periférica?

