

CONSEJOS PARA EL AUTOCUIDADO DEL PIE EN TIEMPOS DE COVID-19

La presente guía va dirigida para aquellos pacientes que no pueden acudir al podólogo durante el confinamiento. Es importante revisar los pies diariamente para evitar posibles problemas.

Preguntas frecuentes:

Tengo las uñas largas y me molestan, ¿Qué puedo hacer?

Para cortar las uñas es importante tener un **material adecuado**. Un **cortaúñas o un alicate recto** y deben de cortarse **rectas**, limando los picos con una **lima de cartón**, **NO** cortar el pico con los alicates porque se puede llegar a clavar la uña.

¿Cuándo es el momento más adecuado?

Después de la ducha, porque las uñas se encuentran más blandas y es más fácil su corte.

Soy diabético, ¿Qué debo hacer?

En pacientes con diabetes y problemas de circulación se debe tener un **cuidado especial**, ya que su recuperación va a ser más complicada. Por lo tanto, **NO** deben cortarse, A no ser que sea molesto o doloroso.

Si usted tiene **problemas de vista**, no intente cortarse las uñas porque puede cortarse.

Si fuese necesario el corte de uñas, se deberán **cortar de forma recta** y **NO** excesivamente cortas, porque pueden crecer hundiéndose en la piel.

Tengo callosidades y me molestan ¿Qué hago?

En este caso, es muy importante que **NO** intente quitarse las callosidades por sí mismo con cuchillas o algún material de corte, porque puede llegar a cortarse y ser mucho peor. Debe de **limar** las callosidades con **pedra Pómez** porque evitamos cortes innecesarios y evitar los llamados callicidas. El uso de Piedra Pómez será tanto para pacientes diabéticos, como para pacientes que no lo son.

Tengo la piel excesivamente seca y descamativa, ¿Qué puedo hacer?

Utilizar cremas hidratantes suaves (por ejemplo: aloe vera) pero **nunca entre los dedos** porque podemos macerar la piel.

Tengo una uña encarnada y me molesta, ¿Qué puedo hacer?

Es de vital importancia no intentar cortar la zona que se clava, porque al quitar el pico que vemos, no solucionamos nada, porque la parte clavada suele estar más profunda. Por tanto, póngase en contacto con su podólogo de urgencias más cercano.

Me suda mucho el pie, ¿Qué hago?

Como recomendación más importante, es una **higiene diaria** y cambio diario de calcetines. Los **calcetines** deben ser de **fibra natural** (algodón) y como tratamiento, productos astringentes (povos para la sudoración) de venta en farmacia. Los povos **NO** deben ponerse en el zapato, si no en **contacto con el pie**, ya que si sólo los ponemos en contacto con el zapato, no va a hacer efecto en el pie.

¿Cuál es el mejor método para lavarme los pies?

Los pies deben de lavarse diariamente con agua tibia y jabón neutro a una temperatura **no superior a 37°C**, es decir, agua templada. **NUNCA** usar lejía ni otros productos irritantes para evitar lesiones o quemaduras. Además, **secar** muy bien entre los dedos, este secado puede realizarse con un **secador de aire frío** o con una toalla.