



HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE

1. [Recurso para proveedores de servicios - Verano de 2017: Boletín informativo Pies saludables y felices](#)
2. [Recurso para proveedores de servicios: Guía de capacitación para mantener pies saludables y felices](#)
3. [Recurso para proveedores de servicios: Estrategias de liderazgo para mantener pies saludables y felices](#)
4. [Recurso para proveedores de servicios: Compruebe cuánto sabe: Pies saludables y felices](#)
5. [Recurso para proveedores de servicios: Cómo respaldar a las personas a cargo para que tengan pies saludables y felices](#)
6. [Recurso para autocuidado - Lista de recomendaciones: Elija calzado cómodo](#)
7. [Recurso para autocuidado - Lista de recomendaciones: Pies saludables y felices](#)
8. [Recurso para autocuidado - Video: 5 cuidados diarios para mantener los pies felices*](#)

**No disponible en este paquete. Visite DDS SafetyNet para ver estos videos.*

INFORMACIÓN GENERAL

Las Herramientas de Aprendizaje SafetyNet están diseñadas para ofrecer información sobre un tema determinado y para ser utilizadas en una amplia variedad de entornos de aprendizaje. Estas Herramientas de Aprendizaje pueden utilizarse durante conversaciones individuales o con grupos grandes y pequeños.

Antes de comenzar una sesión de aprendizaje, el presentador debe revisar todas las Herramientas de Aprendizaje SafetyNet acerca del tema en cuestión. El capacitador puede encontrar material adicional en los enlaces que se ofrecen en el artículo y en el boletín informativo de SafetyNet.

ANTES DE LA CAPACITACIÓN

El presentador debe realizar lo siguiente:

- Elegir un momento adecuado y un espacio cómodo donde llevar a cabo la capacitación y la charla.
- Buscar todo el equipamiento necesario, por ejemplo, una laptop y un proyector.
- Instalar todo el equipamiento necesario.
- Imprimir o fotocopiar materiales suficientes para que cada persona tenga su propia copia.

CAPACITACIÓN

El presentador:

- Muestra los videos.
- Lidera el debate sobre los contenidos y fomenta un intercambio abierto.
- Revisa y analiza información sobre cada uno de los temas.
- Formula preguntas para corroborar la comprensión.
- Incorpora revisiones o debates adicionales, de ser necesarios.
- Ofrece capacitación en múltiples sesiones para garantizar una cobertura adecuada y una comprensión más profunda del tema.



DDS SafetyNet

For Health, Safety, and a Better Life



Cómo respaldar a las personas para que tengan pies saludable y felices

Verano de 2017

No ignore el dolor en los pies

El dolor en los pies es común. Aproximadamente el 75 % de los habitantes de Estados Unidos han sufrido dolor en los pies en algún momento de sus vidas. El dolor en los pies puede impedir a las personas realizar las actividades que más les gustan. También puede ser señal de alguna lesión o enfermedad. Aprenda a prevenir el dolor en los pies y ayude a las personas a su cargo a tener pies saludables y felices.

Reconozca y trate los problemas comunes de los pies

El dolor en los pies puede ser el resultado de uno de estos problemas comunes en los pies. Se debe consultar a un médico para que recomiende el mejor tratamiento en cada caso.

- **Juanete o bunio:** es una protuberancia a un lado del pie, en la base del pulgar. Uno de cada tres adultos mayores tiene juanetes o bunios. Los juanetes o bunios pueden causar dolor, afectar el equilibrio y aumentar el riesgo de caídas, especialmente en adultos mayores.
- **Dedo en martillo:** el dedo del medio se curva hacia abajo como una garra.
- **Callosidades y callos:** áreas de piel gruesa y endurecida que se forman por efecto de la presión y fricción constantes. Puede servir humectar los pies para mantenerlos suaves.
- **Pie plano:** toda la suela del pie, así como el arco, hace contacto con el suelo.
- **Ampolla:** protuberancia en la piel que está llena de líquido. NO la reviente. Use crema antibiótica y una venda. El uso de vaselina puede ayudar a proteger contra la formación de ampollas.

Preste atención a estas y otras señales y síntomas de lesiones o enfermedades en los pies. Dedos de los pies siempre fríos o muy calientes, engrosamiento o decoloración de las uñas, pies hinchados, dolor en el pulgar, comezón en los pies,

dolor repentino o intenso en los pies: todos estos son síntomas que debe examinar un médico.

Impida la propagación de bacterias, virus y hongos que afectan los pies

La presencia de hongos en los pies y las uñas de los pies es una infección de la piel causada por gérmenes similares al moho. Existen más de 80 tipos de hongos que viven en los pies. Los adultos mayores y las personas con sistemas inmunológicos debilitados son más propensos a tenerlos. Los hongos y las verrugas son contagiosos. Al usar piscinas o duchas públicas, asegúrese de que todos usen calzado para agua, ojotas o chanclas para protegerse los pies de bacterias u hongos que puede transportar el agua.

- **Pie de atleta:** es el tipo más común de hongos de los pies. Los síntomas incluyen quemazón o ardor, comezón, enrojecimiento y desprendimiento de piel en los pies.
- **Hongos en las uñas de los pies:** pueden penetrar la uña del dedo a través de una grieta o una rotura y pueden hacer que las uñas se vuelvan quebradizas, sean más gruesas y aparezcan descoloridas.
- **Verrugas:** crecimientos ásperos y granulados en la piel causados por un virus.

Proporcione cuidado y atención adicionales para las personas diabéticas

Las personas con diabetes deben tener un cuidado especial para protegerse los pies contra lesiones. La diabetes puede causar pérdida de sensación en los pies, lo que dificulta a la persona darse cuenta si tiene alguna lesión. Las personas con diabetes deben realizar estos pasos adicionales para tener pies saludables y felices.

- Controlar los pies todos los días en busca de ampollas, cortes, rasguños o lesiones en la piel. Tratar las lesiones de inmediato.
- Nunca correr el riesgo de caminar descalzos.
- Consultar al médico acerca de lo que se puede hacer para reducir el riesgo. Asegurarse de que el médico les revise los pies en cada visita.



Pies saludables y felices (continuación)

En California, el 66 % de los adultos con diabetes indica que se hace una revisión anual de los pies.

Cinco pasos para ayudar a tener pies saludables y felices

- 1. Mantenga los pies limpios.** Como parte del cuidado personal; debe lavar los pies todos los días con agua jabonosa tibia. Lave debajo de los pies y entre los dedos con jabón suave con algún humectante para no reseca la piel.
- 2. Seque los pies con suavidad, sin frotarlos.** Solas o con ayuda, las personas a su cargo deben intentar secarse los pies, especialmente entre los dedos. La presencia de humedad entre los dedos puede causar infecciones o favorecer el desarrollo de pie de atleta.
- 3. Destaque la importancia de mantener la piel de los pies suave** para evitar la formación de callos y grietas. Después de lavar y secar los pies, es útil aplicar una crema humectante para la piel mediante frotación suave sobre la piel hasta que se absorba. No aplique crema entre los dedos. No use lociones perfumadas en los pies; pueden irritar la piel.
- 4. Cambie los calcetines todos los días.** Los calcetines de algodón o lana permiten eliminar la transpiración y ayudan a mantener los pies secos. Los calcetines sucios pueden causar olor en los pies y otros problemas.
- 5. Revise las uñas de los pies.** Asegúrese de que estén bien cortadas: en línea recta y no demasiado cortas. Use cortaúñas, no tijeras. No use limas puntiagudas filosas ni nada que pueda dañar la piel. Si necesita limpiar las uñas de los pies más en profundidad, puede usar un cepillo suave. Asegúrese de que el personal esté bien capacitado para cortar las uñas de los pies o, si es posible, haga una cita con un podólogo.



Compre calzado cómodo.

Es indispensable usar calzados del tamaño correcto. Asegúrese de que quede espacio suficiente para poder mover los dedos.

Incentive a las personas a su cargo a que elijan comodidad por sobre estilo. Es probable que el calzado puntiagudo provoque callosidades y dolor. No compre calzado de tacones altos. No son seguros y pueden crear problemas graves en los pies.

Cuando el personal esté ayudando a alguien a comprar calzado, **asegúrese de que le midan los pies.** Como regla general, debe usar calcetines que normalmente use con ese tipo de calzado. Recuerde, los pies se hinchan a lo largo del día. Para que el tamaño del calzado sea más adecuado, salga de compras al final del día.

Incentive al personal y a las personas a su cargo a **comprar calzado que esté hecho con materiales cómodos y que sostengan el pie.** El cuero blando es ideal. El calzado deportivo (atlético) de trama abierta también es adecuado. El calzado con suela gruesa puede ayudar a amortiguar los pies al caminar sobre superficies duras. El calzado de plástico puede sacar ampollas y causar otros problemas. ¡Elija siempre la comodidad!

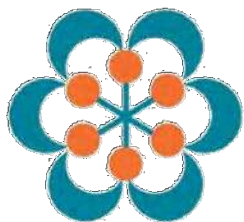
Proteja los pies y elija calzado que sostenga o proteja. Incentive al personal y a las personas que respalda a evitar el uso periódico de ojotas o chanclas. Las ojotas, chanclas o sandalias generan una curvatura de los dedos para mantener el pie dentro del calzado, lo que puede provocar un dolor intenso en el pie. Usar calzado que no sostenga ni proteja el pie puede causar mucho dolor.

Siga los consejos adicionales para el cuidado de los pies

- Tomar calcio y vitamina D para tener huesos fuertes.
- Realizar ejercicios con pesas periódicamente. Caminar 5 veces por semana durante al menos 30 minutos.
- Practicar tai chi o yoga.
- Hacer ejercicios de equilibrio para prevenir caídas. Las caídas pueden causar lesiones en los pies, la cadera y otros lugares.

¡Haga del cuidado de tus pies una prioridad todos los días!

Use este artículo y el material del paquete de contenidos de Happy Feet [<http://ddssafety.net/health/foot-care/all-about-foot-care>] para aprender cómo mantener los pies sin dolor: tanto los suyos como los de las personas a su cargo.



DDS SafetyNet

For Health, Safety, and a Better Life



Guía de capacitación para pies saludables y felices

Verano de 2017

Resumen:

Un pie sin dolor es un pie feliz. Tener los pies felices es importante para sentirse bien y mantenerse activo. El dolor en los pies puede impedir a una persona realizar las actividades que más le gustan. También puede ser señal de alguna lesión o enfermedad. No ignore el dolor en los pies. No es algo normal. Aprenda cómo actuar para prevenir el dolor en los pies y cómo ayudar a las personas a su cargo de la mejor manera posible para que tengan pies saludables y felices. Este paquete de capacitación se concentrará en los **5 pasos diarios para tener pies saludables**.

Objetivos:

Al finalizar esta clase, los participantes deberían poder realizar lo siguiente:

- Comprender la importancia de tener pies saludables.
- Describir los **5 pasos diarios para tener pies saludables**.
 - Mantener los pies limpios.
 - Secar los pies con suavidad, sin frotarlos.
 - Mantener la piel de los pies suave para evitar la formación de callos y grietas.
 - Cambiar los calcetines todos los días.
 - Revisar las uñas de los pies.
- Identifique problemas comunes de los pies que requieren consulta médica.

Materiales necesarios:

En función del método de presentación que seleccione, necesitará lo siguiente:

Materiales físicos:

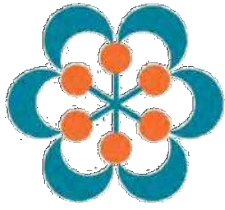
- Papel para gráficos o afiches
- Marcadores
- Volantes para distribuir
- Equipamiento para mostrar materiales en TV o monitor

Materiales del proveedor:

- Boletín informativo Healthy, Happy Feet: Cómo respaldar a las personas que cuida para que tengan pies saludables y felices (<http://ddssafety.net/health/foot-care/healthy-happy-feet-newsletter-supporting-people-have-healthy-happy-feet>)
- Estrategias de liderazgo de pies saludables y felices (<http://ddssafety.net/health/foot-care/healthy-happy-feet-leadership-strategies>)
- Guía de capacitación para pies saludables y felices (<http://ddssafety.net/health/foot-care/training-guide-healthy-happy-feet>)

Materiales para el personal de respaldo:

- Artículo para el personal de respaldo: Cómo respaldar a las personas que cuida para que tengan pies saludables y felices (<http://ddssafety.net/health/foot-care/supporter-article-supporting-people-have-healthy-happy-feet>)
- Compruebe cuánto sabe: Pies saludables y felices (<http://ddssafety.net/health/foot-care/knowledge-check-healthy-happy-feet>)



Guía de capacitación (continuación)

Herramientas para las personas a su cargo:

- Lista de recomendaciones n.º 1: Elija calzado cómodo (<http://ddssafety.net/health/foot-care/tip-sheet-choose-comfortable-shoes-0>)
- Lista de recomendaciones n.º 2: Pies saludables y felices (<http://ddssafety.net/health/foot-care/tip-sheet-healthy-happy-feet>)
- Video de pies felices: Cinco cosas para hacer todos los días para tener pies felices. (<http://ddssafety.net/node/995>)

Preparación:

Verifique todos los materiales de SafetyNet que se enumeran en la página anterior. Asimismo, los jefes, capacitadores y administradores deben leer las “Estrategias de liderazgo de pies saludables y felices”. En función del método de presentación que seleccione, realice lo siguiente:

- Instale el equipo necesario para la presentación.
- Imprima o haga fotocopias de los materiales para el personal de respaldo y los asistentes.
- Imprima o fotocopie el material “Compruebe cuánto sabe”.

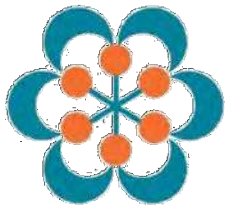
Presentación:

Este material se puede presentar de muchas maneras, por ejemplo:

- **Imprima los materiales para el personal de respaldo y las personas a su cargo** y analícelos en grupo. Finalice la sesión con el material “Compruebe cuánto sabe” y un análisis de las respuestas.
- **Use un computador y un proyector**, un monitor de TV o un monitor con conexión a Internet para mostrar **materiales para el personal de respaldo y las personas a cargo** (ya sea descargados en su computador o directamente desde el sitio web). Finalice la sesión con el material “Compruebe cuánto sabe” y un análisis de las respuestas.
- **Imprima los materiales para el personal de respaldo y las personas a su cargo para entregárselos y que los estudien.** A continuación, cada participante deberá completar el material “Compruebe cuánto sabe” y analizar las respuestas con otros participantes de manera grupal.

Actividades sugeridas para sesiones sobre el cuidado de los pies:

- Solicite al personal participante que lea el artículo sobre el personal de respaldo antes de la clase sobre el cuidado de los pies. Hable acerca de los temas generales del artículo, identificados por los títulos (por ejemplo, Reconoce y trata los problemas comunes de los pies). Enumere los puntos principales en el rotafolios.
- Lea los 5 pasos diarios del cuidado de los pies.
- Hable acerca de las necesidades de cuidado de los pies de las personas que respalda y escriba la lista en el rotafolios. Hable acerca de la lista y reflexione con los participantes acerca de la necesidad de solicitar respaldo adicional, incluso acerca de la derivación a un podólogo.
- Pregunte si hay alguna necesidad de cuidado de los pies no considerada (por ejemplo, juanetes o bunios, callosidades) con las personas a su cargo. Haga una lista para consultar más tarde.
- Pregunte si el personal necesita capacitación en relación con la administración y el tratamiento del cuidado de los pies.



Guía de capacitación (continuación)

- Considere hacer una demostración de cómo lavar, secar y humectar los pies con la ayuda de una persona que respalde o un integrante del personal que se ofrezca como voluntario.
 - 1) Demuestre cómo mojar los pies en agua tibia durante al menos 5 minutos; después lávelos con jabón. ¿Por qué? Al remojar los pies, las uñas de los pies se ablandan y es más fácil cortarlas.
 - 2) Demuestre cómo moldear suavemente la cutícula (desde los dedos hacia atrás) con un moldeador de cutículas para prevenir padrastros. Nota: Para este paso, se puede usar un paño limpio. El profesional de respaldo directo puede mostrar estos pasos en sus propios pies.
 - 3) Demuestre cómo limpiar debajo de las uñas de los pies con un moldeador de cutícula o la herramienta del cortaúñas que se usa para esta finalidad.
 - 4) Demuestre cómo cambiar el agua y lavar, enjuagar y secar los pies. Nota: No enjuague en agua jabonosa. ¿Por qué? El agua jabonosa tiene muchos gérmenes que salieron de las uñas. Esto evitará que se agriete la piel de las manos y los pies.
 - 5) Demuestre cómo usar cortaúñas o tijeras para uñas para cortar las uñas de los pies en línea recta. Las uñas de las manos se pueden cortar con una curva leve. Use una piedra de esmeril o una lima de uñas para dar forma a las uñas y suavizarlas. Nota:
Los personas a cargo que tienen diabetes necesitan asistencia profesional para el cuidado de las uñas.
 - 6) Obtenga y distribuya la información sobre el cuidado de los pies por parte de los podólogos locales, Kaiser u otro sistema de cuidado de la salud del área.
- Entregue el material “Compruebe cuánto sabe” al finalizar la sesión sobre el cuidado de los pies. Solicite a los participantes que la completen, pero mencione que no se la calificará. Una vez completada, analice las respuestas de manera grupal. Repase los materiales según sea necesario.



Estrategias de liderazgo de pies saludables y felices

Verano de 2017

Como administrador o gerente de profesionales de respaldo directo, a continuación incluimos algunas sugerencias y ejemplos de estrategias de administración que lo pueden ayudar con el cuidado preventivo de los pies.

Hable acerca de los problemas comunes de los pies

1. Hable acerca de los problemas comunes de los pies y cómo determinar si es necesario recurrir a la atención médica.
2. Hable acerca de la incidencia de bacterias, hongos y virus en los pies, y métodos para prevenirlos.
3. ¿Estos problemas son comunes entre las personas que respalda?

Evaluación de las necesidades de cuidado de los pies de las personas que respalda

1. Analice los perfiles de salud de las personas que respalda para identificar y resumir los problemas pendientes en relación con el cuidado de los pies.
2. Solicite al personal información adicional acerca de problemas que puedan haber observado.
3. Cree un perfil de cuidado de los pies para cada persona a su cargo, según sea necesario.
4. Cuando corresponda, agregue el cuidado de los pies a los sistemas de registro del cuidado de la salud.

Demostración de prácticas del cuidado de los pies para el personal

1. Con el consentimiento de los individuos, use miembros del personal o personas que respalde para demostrar prácticas adecuadas para el cuidado de los pies (consulte la guía de capacitación).

Algunos ejemplos de estrategias de liderazgo para el cuidado de los pies

1. Trate al personal como profesionales iguales a usted. Acepte las ideas del personal acerca de cómo prevenir problemas en los pies entre las personas a su cargo.
2. Evite usar un enfoque jerárquico descendente durante la capacitación. El enfoque jerárquico descendente no logra aprovechar el hecho de que el personal conoce a las personas que atienden y puede ofrecer información valiosa.
3. No cuente exclusivamente con la capacitación o la recapitación. Si respalda solo la capacitación, da por sentado que el personal no tiene la capacitación suficiente. Si surgen problemas, pueden deberse a alguna cuestión organizativa.
4. Solicite comentarios sobre sus métodos de capacitación.



Compruebe cuánto sabe:

Pies saludables y felices

1. Nombre 4 problemas comunes de los pies:

-
-
-
-

2. Nombre los 5 pasos diarios para el cuidado de los pies:

3. ¿Cuáles son algunas de las precauciones especiales que debe tener en cuenta para el cuidado de los pies en personas con diabetes?



Respuestas

1. Nombre 4 problemas comunes de los pies:

Pie de atleta, juanetes o bunios, callos, ampollas, dedo en martillo, pie plano

2. Nombre los 5 pasos diarios para el cuidado de los pies:

1. Mantener los pies limpios.
2. Secar los pies con suavidad, sin frotarlos.
3. Mantener la piel suave y humectada.
4. Cambiar los calcetines todos los días.
5. Revisar las uñas de los pies.

3. ¿Cuáles son algunas de las precauciones especiales que debe tener en cuenta para el cuidado de los pies en personas que tienen diabetes?

Las personas con diabetes deben tener un cuidado especial para protegerse los pies contra lesiones. La diabetes puede causar pérdida de sensación en los pies, lo que dificulta a la persona darse cuenta si tiene alguna lesión. La diabetes hace que el proceso de curación sea más lento, lo que aumenta la posibilidad de infección. Las personas con diabetes deben realizar estos pasos adicionales para tener pies saludables y felices.

- Controlar los pies todos los días en busca de ampollas, cortes, rasguños o lesiones en la piel. Tratar las lesiones de inmediato.
- Nunca correr el riesgo de caminar descalzos.
- Consultar al médico acerca de lo que se puede hacer para reducir el riesgo. Asegurarse de que el médico les revise los pies en cada visita.



SafetyNet: Verano de 2017

Cómo respaldar a las personas a cargo para que tengan pies saludables y felices

Índice

No ignore el dolor en los pies

Reconozca y trate los problemas comunes de los pies

Impida la propagación de bacterias, virus y hongos que afectan los pies

Proporcione cuidado y atención adicionales para las personas diabéticas

Cinco pasos diarios para las personas de respaldo

Use calzado cómodo

Coma sano y ejercite

¡Haga del cuidado de los pies una prioridad, hoy y todos los días!

Recursos

No ignore el dolor en los pies

Un pie sin dolor es parte importante de sentirse bien y mantenerse activo. El dolor en los pies puede impedir a una persona realizar las actividades que más le gustan. También puede ser señal de alguna lesión o enfermedad. No ignore el dolor en los pies. No es algo normal. Aprenda cómo actuar para prevenir el dolor en los pies y cómo ayudar a las personas a su cargo de la mejor manera posible para que tengan pies saludables y felices.



Reconozca y trate los problemas comunes de los pies

Si una persona sufre dolor, puede ser el resultado de alguno de los siguientes problemas comunes en los pies. Un médico debe evaluar y recomendar el mejor tratamiento en cada caso.

- Un **juanete o bunio** es una protuberancia a un lado del pie, en la base del pulgar. Uno de cada tres adultos mayores tiene juanetes o bunios. Los juanetes o bunios pueden causar dolor, afectar el equilibrio y aumentar el riesgo de caídas, especialmente en adultos mayores.
- **El dedo en martillo** ocurre cuando el dedo del medio se curva hacia



abajo.

- **Las callosidades y los callos** son áreas de piel gruesa y endurecida que se forman por efecto de la presión y la fricción constantes. La humectación de los pies puede ser útil para mantenerlos suaves y flexibles.
- Si una persona tiene **pie plano**, toda la suela del pie hace contacto con el suelo.
- Si a una persona le sale una **ampolla**, NO la reviente. Use crema antibiótica y una venda. El uso de vaselina puede ayudar a proteger contra la formación de ampollas.

Preste atención a estas y otras señales y síntomas de lesiones o enfermedades en los pies. Dedos de los pies siempre fríos o muy calientes, engrosamiento o decoloración de las uñas, pies hinchados, dolor en el pulgar, comezón en los pies, dolor repentino o intenso en los pies: todos estos son síntomas que debe evaluar un médico.

Impida la propagación de bacterias, virus y hongos que afectan los pies

Al usar piscinas o duchas públicas, asegúrese de que todos usen calzado para agua, ojotas o chanclas para protegerse los pies de bacterias u hongos que puede transportar el agua.

- El pie de atleta es un virus. Los síntomas incluyen quemazón o ardor, comezón, enrojecimiento y desprendimiento de piel en los pies.
- Las verrugas son crecimientos ásperos y granulados en la piel.
- Los hongos en las uñas de los pies, que pueden penetrar la uña del dedo a través de una grieta o una rotura, pueden hacer que las uñas se vuelvan quebradizas, sean más gruesas y se vean descoloridas.

Proporcione cuidado y atención adicionales para las personas diabéticas

Las personas con diabetes deben tener un cuidado especial para protegerse los pies contra lesiones. La diabetes puede causar pérdida de



sensación en los pies, lo que impide a la persona darse cuenta de que tiene alguna lesión. La diabetes hace que el proceso de curación sea más lento, lo que aumenta la posibilidad de infección. Las personas con diabetes deben recibir respaldo para realizar los siguientes pasos adicionales y mantener sus pies saludables y felices:

- Controlar los pies todos los días en busca de ampollas, cortes, rasguños o lesiones en la piel. Tratar las lesiones de inmediato.
- Nunca correr el riesgo de caminar descalzos.
- Consultar al médico acerca de las medidas a tomar para reducir el riesgo. Asegurarse de que un médico les revise los pies en cada visita.

Cinco pasos diarios para las personas de respaldo



- **Mantenga los pies limpios.** Cada día, asegúrese de que parte del aseo personal sea lavar los pies con agua jabonosa tibia. Lave la planta de los pies y entre los dedos. Use jabón suave con algún humectante como aloe vera, vitamina E o almendras dulces para no reseca la piel.
- **Seque los pies con suavidad, sin frotarlos.** Ayude a las personas a su cargo a secarse entre los dedos. La presencia de humedad, especialmente entre los dedos, puede causar infecciones o favorecer el desarrollo de hongos, como el pie de atleta.
- **Mantenga la piel de los pies suave para evitar la formación de callos y grietas.** Después de lavar y secar los pies, use una crema humectante para la piel. Frótela suavemente sobre la piel. No aplique crema entre los dedos. No use lociones perfumadas en los pies; pueden irritar la piel.
- **Cambie los calcetines todos los días.** Los mejores calcetines son suaves y acolchados. Los calcetines de algodón o lana permiten eliminar la transpiración y ayudan a mantener los pies secos. Los calcetines de poliéster o nailon no son tan buenos. Los calcetines sucios causan olor en los pies y otros problemas.



- **Revise las uñas de los pies.** Asegúrese de que estén bien cortadas: en línea recta y no demasiado cortas. Use cortaúñas, no tijeras. No use limas puntiagudas, filosas ni nada que pueda dañar la piel para limpiar el área alrededor de la uña. Si necesita limpiar las uñas de los pies más en profundidad, puede usar un cepillo suave. Tal vez deba programar una cita con un podólogo si no está seguro acerca del cuidado de las uñas de los dedos de los pies en las personas que respalda.

Use calzado cómodo

- **Para tener pies saludables, es indispensable usar calzados del tamaño correcto.** Cuando esté ayudando a las personas a su cargo a comprar calzado, asegúrese de que quede espacio suficiente para poder mover los dedos. Es probable que el calzado puntiagudo provoque callosidades y dolor. No compre calzado de tacones altos, ya que no son seguros y pueden crear problemas graves en los pies. ¡Elija comodidad por sobre el estilo de moda!
- Si ayuda a las personas a su cargo a comprar calzado, **asegúrese de que les midan los pies.** Pida a la persona a su cargo que se ponga los calcetines que usará con ese calzado. Tenga en cuenta que los pies se hinchan a lo largo del día. Para que el tamaño del calzado sea más adecuado, salga de compras al final del día.
- **Compre calzado que esté hecho con materiales cómodos y que sostengan el pie.** El cuero blando es ideal. El calzado deportivo (atlético) de trama abierta también es adecuado. El calzado con suela gruesa puede ayudar a amortiguar los pies al caminar sobre superficies duras. No compre calzado de plástico. Puede sacar ampollas y causar otros problemas. ¡Elija siempre la comodidad!





- **Proteja los pies.** Tanto usted como las personas a quienes respalda deben evitar el uso periódico de ojotas o chanclas. Las ojotas, chanclas o sandalias generan una curvatura de los dedos para mantener el pie dentro del calzado, lo que puede provocar un dolor intenso en el pie. Usar calzado que no sostenga ni proteja el pie puede causar mucho dolor.

Coma sano y haga ejercicio

Tener pies saludables también significa comer bien y hacer ejercicio.

Incentive a las personas a su cargo a realizar lo siguiente:

- Consumir alimentos ricos en vitamina D para tener huesos fuertes.
- Realizar ejercicios con pesas periódicamente. Caminar 5 veces por semana durante al menos 30 minutos.
- Hacer ejercicios de equilibrio para prevenir caídas. Las caídas pueden causar lesiones en los pies, la cadera y otros lugares. Practicar tai chi, yoga u otros ejercicios para fortalecer los músculos.

¡Haga del cuidado de los pies una prioridad, hoy y todos los días!

Use este artículo y el material del paquete de contenido de Health, Happy Feet [<http://ddssafety.net/health/foot-care>] para aprender cómo mantener los pies sin dolor: tanto los suyos como los de las personas a su cargo.

Recursos

Materiales para el personal de respaldo:

- Artículo para el personal de respaldo: Cómo respaldar a las personas para que tengan pies saludables y felices
<http://ddssafety.net/health/foot-care/supporter-article-supporting-people-have-healthy-happy-feet>
- Compruebe cuánto sabe: Pies saludables y felices
<http://ddssafety.net/health/foot-care/knowledge-check-healthy-happy-feet>

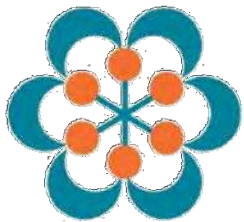


Herramientas para las personas a su cargo:

- Lista de recomendaciones n.º 1: Elija calzado cómodo
<http://ddssafety.net/health/foot-care/tip-sheet-choose-comfortable-shoes-0>
- Lista de recomendaciones n.º 2: Pies saludables y felices
<http://ddssafety.net/health/foot-care/tip-sheet-healthy-happy-feet>
- Video de pies felices: Cinco pasos para realizar todos los días y mantener pies felices
<http://ddssafety.net/node/995>

Para obtener información adicional sobre cómo reconocer y tratar problemas comunes en los pies, ingrese a la siguiente dirección:

- Centro de salud para el cuidado de los pies WebMD:
<http://www.webmd.boots.com/foot-care/default.htm>



DDS SafetyNet

For Health, Safety, and a Better Life



Lista de recomendaciones: Elige calzado cómodo

Verano de 2017

Siempre usa calzado cómodo. Para sentirte feliz, y tener pies felices, es indispensable usar calzado del tamaño correcto.



Elige SIEMPRE la comodidad.

- No compres calzado que te quede muy apretado. Asegúrate de que quede espacio suficiente para poder mover los dedos.
- El calzado puntiagudo que te apriete los dedos te causará callosidades y dolor.
- No compres calzado de tacones altos, ya que no son seguros. Los tacones altos pueden hacer que te caigas. Pueden causar problemas serios en los pies.
- ¡Elige comodidad por sobre el estilo de moda!



Sé inteligente al comprar calzado.

- Pide que te midan los pies antes de probarte el calzado.
- Usa los calcetines que usarás con ese calzado.
- Para que el tamaño del calzado sea más adecuado, sal de compras al final del día. Los pies se hinchan a lo largo del día.
- Si cuando te pruebas un calzado, te hace doler los pies, ¡no lo compres!



Compra calzado que esté hecho con materiales cómodos y que te sostengan el pie.

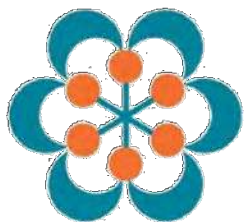
- El cuero blando es un material ideal.
- El calzado deportivo (atlético) de trama abierta también es adecuado.
- El calzado con suela gruesa puede ayudar a amortiguar los pies al caminar sobre superficies duras. No compres calzado de plástico. Puede sacar ampollas y causar otros problemas.



Protege los pies.

- Evita el uso regular de ojotas o chanclas. No proporcionan protección ni sostienen el pie y pueden causar lesiones.
- Las ojotas, chanclas o sandalias generan una curvatura de los dedos para mantener el pie dentro del calzado. Con el tiempo, esto te puede causar mucho dolor en los pies.
- No camines descalzo, especialmente si tienes diabetes.





Lista de recomendaciones - Pies saludables y felices

Verano de 2017

Cinco cosas para realizar todos los días y tener pies felices

Un pie sin dolor es un pie feliz, un pie saludable. El dolor en los pies puede impedir a las personas realizar las actividades que más les gustan. El dolor de pies también puede significar que está enfermo o que presenta alguna lesión. No ignore el dolor en los pies. No es algo normal. **Aprenda y ponga en práctica estos cinco pasos cada día para tener pies felices.**



1. **Mantener los pies limpios.** Lávelos todos los días con agua jabonosa tibia. Lave la planta de los pies y entre los dedos. Use jabón suave con algún humectante como aloe vera, vitamina E o almendras dulces para no reseca la piel.

2. **Secar los pies con suavidad, sin frotarlos.** Seque entre los dedos. La presencia de humedad, especialmente entre los dedos, puede causar infecciones o favorecer el desarrollo de hongos, como el pie de atleta.
3. **Mantener la piel de los pies suave para evitar la formación de callos y grietas.** Después de lavar y secar los pies, aplique una crema humectante para la piel. Frótelas suavemente sobre la piel. No aplique crema entre los dedos. No use lociones perfumadas en los pies; pueden irritar la piel.
4. **Cambiar los calcetines todos los días.** Los mejores calcetines son suaves y acolchados. Los calcetines de algodón o lana permiten eliminar la transpiración y ayudan a mantener los pies secos. Los calcetines de poliéster o nailon no son tan buenos. Los calcetines sucios causan olor en los pies y otros problemas.
5. **Revisar las uñas de los pies.** Asegúrese de que estén bien cortadas: en línea recta y no demasiado cortas. Use cortaúñas, no tijeras. No use limas puntiagudas, filosas ni nada que pueda dañar la piel para limpiar el área alrededor de la uña. Si necesita limpiar las uñas de los pies más en profundidad, puede usar un cepillo suave.

