

PREPARADO POR AOR MEDICAL SOLUTIONS OF PUERTO RICO

Cuidado diario de los pies para personas con diabetes

Personas con diabetes, familias y cuidadores

Lectura estimada: 6 minutos

Última revisión: septiembre de 2026

Revisión clínica: pendiente · Creado: septiembre de 2026

Estado: Información educativa



Esta guía educativa general describe hábitos de observación diaria y cuándo conviene pedir orientación profesional. No contiene instrucciones personalizadas de tratamiento: su equipo tratante define lo que corresponde en su caso.

Revisión diaria

- ☐ Observe ambos pies todos los días, incluyendo entre los dedos y el talón.
- ☐ Use un espejo o pida ayuda si no puede ver bien alguna zona.
- ☐ Identifique cambios en la piel, las uñas, la temperatura o el color.
- ☐ Note cualquier zona con dolor, ampolla, grieta o enrojecimiento.

Hábitos diarios

- Mantenga la piel limpia y seca.
- Seque con cuidado entre los dedos después del baño.
- Evite caminar descalzo, dentro y fuera de la casa.
- Revise el interior del calzado antes de usarlo.
- Use medias limpias y sin costuras que aprieten.
- No corte callos ni use productos químicos sin orientación profesional.

Converse con su equipo tratante sobre

- El calzado adecuado para usted.
- El cuidado de las uñas.
- Cualquier pérdida de sensibilidad o sensación de hormigueo.
- Cambios en la forma de caminar o de apoyar el pie.
- La frecuencia recomendada de revisiones.

Registro de cambios

Fecha y qué observó: _____

Fecha y qué observó: _____

Fecha y qué observó: _____

Fecha y a quién avisó:

Pida ayuda

Pida orientación profesional cuando algo sea nuevo, le preocupe o empeore. No espere a que el cambio sea grande.

Este recurso educativo se encuentra en revisión continua. Consulte siempre las indicaciones de su profesional de salud.

Este material tiene fines exclusivamente educativos e informativos. No constituye diagnóstico, tratamiento ni asesoramiento médico y no sustituye la evaluación de un profesional de la salud autorizado. El médico y el equipo tratante mantienen la responsabilidad sobre las decisiones clínicas. AOR Medical Solutions of Puerto Rico apoya la educación, coordinación, tecnología y continuidad del cuidado.

No envíe fotografías, expedientes ni información médica sensible mediante este sitio. Si existe una emergencia médica, llame al 9-1-1.

Tecnología con propósito. Coordinación con responsabilidad. Cuidado con humanidad.

Versión web de esta guía:

<https://aormedicalpr.com/educacion/guias/cuidado-de-pies-diabetes>