Projecte CAMINA
Catalunya-Balears

Pla integral
de prevenció i maneig
del Peu Diàbetic
Formació dels referents

redGDPS

Peu de risc: maneig, seguiment i tractament

Paloma Prats, Isabel Bobé

Amb la col·laboració de:

Meritxell Aivar, Magda Bundó, Carmen Ciria,
Judit Llussà, Rosa M Gimbert Marta Serra,
(Fundación redGDPS)

Peu diabètic

EL NOSTRE PRIMER GRAN REPTE

Com **EVITAR** que els nostres pacient
diabètics amb **PEU DE RISC** arribin a
tenir una **ÚLCERA**.

5 aspectes fonamentals del tractament del peu

Cinc elements clau sobre els que es basa el tractament del peu

Inspecció i exploració periòdica del peu de risc 1

Identificació del peu de risc 2

Formació del pacient, de la seva família i dels professionals sanitaris 3

IWGDF Guidance on the diagnosis and management of foot. 2015

Fundación redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud

5 aspectes fonamentals del tractament del peu

Calçat adient 4

Tractament de patologies no ulceroses 5

IWGDF Guidance on the diagnosis and management of foot. 2015

Fundación redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud

2

Identificació del peu de risc

Peu de Risc

- Alteracions biomecàniques (deformitats)
- Neuropatia perifèrica
- Arteriopatia perifèrica
- Història prèvia de lesions als peus

Modificat de Singh. JAMA. 2005; 293: 217-228.

redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud

Classificació del risc

Categoria	Característiques	Cribatge
0	No neuropatia	Anual
1	Neuropatia	Cada 6 mesos
2	Neuropatia amb arteriopatia i/o deformitats	Cada 3 – 6 mesos
3	Neuropatia i historia d' ulcera o amputació	Cada 1 - 3 mesos

Bus SA et al. Diabetes Metab Res Rev. 2016;32 (Suppl 1):16-24.

Fundación redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud

Categoria 0

MF normal, no deformitats, no lesions prèvies

Objectiu: Higiene adequada, calçat i cessament hàbit tabàquic

Controls: **1 vegada/ any:**

-Inspecció

-Monofilament + diapasó

-Polsos pedis

Educació: Higiene, calçat, cures generals

Fundación redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud

Educació

- Higiene
- Ungles
- Autoinspecció dels peus i sabates
- Calçat adequat

Fundación
redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes
EN ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD

Higiene

- Inspecció diària dels peus, inclosa la zona interdigital.
- En cas que la persona no pugui realitzar l'autoinspecció dels peus, serà necessària l'ajuda d'una altre persona. (en cas de ser invident, sempre li caldrà ajut per a realitzar aquesta cura).
- Rentat periòdic dels peus i assecat curós, sobretot de les zones interdigitals

Fundación redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud

Ungles

Cal tallar-les rectes de forma que sobresurtin 1mm per sobre de la bora del dit.

Les tisores han de ser de punta roma . Sempre millor llimar les ungles.

En cas de dificultat per tallar les ungles adequadament, derivar a podòleg

Fundación
redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes
EN ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD

10 *consejos para la persona con diabetes sobre...*

EL CUIDADO DE LOS PIES

Autora: Luisa F. Aragón

En las personas con diabetes el cuidado de los pies es fundamental para evitar complicaciones. Debe saber que:

- Hay una disminución del riego sanguíneo que llega hasta los pies
- Es menor la sensibilidad al frío, al calor, al dolor y a la presión.

Sus pies necesitan que los cuiden.
Depende de usted.

RECOMENDACIONES

1 Examine todos los días sus pies, comenzando por la parte superior y siguiendo por la planta, uñas y finalmente entre los dedos.

- Para ver zonas difíciles utilice un espejo, si no ve bien, una lupa.
- Si a usted le cuesta, pida a un familiar que le ayude.

2 Lávese los pies todos los días:

- Utilice jabón neutro y agua templada (compruébela con la mano).
- No deje sus pies en remojo más de 5 minutos.
- Séquelos con una toalla suave, especialmente entre los dedos.

3 Después del baño utilice una crema hidratante.

4 Cuide el estado de las uñas:

- Consulte si puede cortárselas usted o solamente limarlas con lima de cartón.
- Deben cortarse **rectas** y sobresalir 1mm por encima del borde del dedo, las tijeras deben ser de punta redondeada.
- Si están gruesas, tiene dificultad para cortarlas, o no ve bien, acuda a un podólogo.

5 En caso de heridas, ampollas, callos, rozaduras, grietas, nunca utilice cortaúñas, callicidas, tijeras, ni hojas de afeitar. Cúrelas con gasa estéril, antiséptico incoloro, **esparadrapo de papel** y consulte lo antes posible a su equipo sanitario.

6 No aplique calor o frío **directamente** en sus pies (bolsa de agua caliente, hielo, manta eléctrica, recuerde que puede quemarse por tener menos sensibilidad.

7 Utilice calcetines y medias de algodón o lana, sin costuras, dobleces, ni elásticos que opriman. No utilice ligas. Cámbieselos todos los días.

8 El calzado tiene una gran importancia en el cuidado de sus pies:

- Material: cuero ligero y flexible.
- Suela: antideslizante, no demasiado gruesa.
- Puntera: redondeada.
- Tacón: base ancha y altura no superior a 25-30 mm.
- Interior: sin costuras.
- Sujeción: cordones o velcro.

PREFERIBLE

- Comprarlos a última hora de la tarde (los pies están más hinchados) y con las plantillas si usted las utiliza.
- Comenzar a usarlos poco a poco (1/2 hora el primer día.....).
- Limpiarlos diariamente para mantenerlos flexibles.
- Compruebe su interior con la mano antes de ponérselos

EVITAR

- Andar descalzo
- Llevar al aire el talón o los dedos
- Llevar un zapato con grietas
- Usar exclusivamente un par de zapatos
- Llevar calzado con suela y tacón gastados.

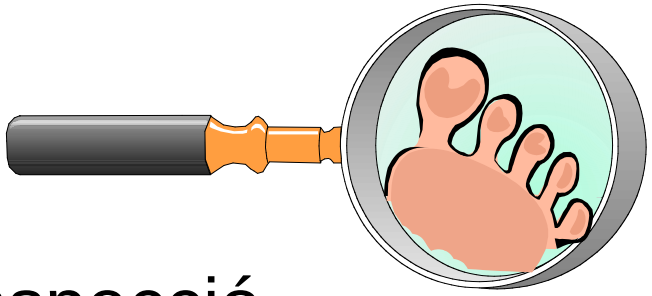
9 **No fume:** El tabaco produce una disminución del "riego sanguíneo" que llega a sus pies.

10 Solicite **una revisión anual de sus pies** a su equipo sanitario. Es importante que esté correctamente vacunado del tétanos

Categoria 1

MF Insensible , no deformitats, no lesions prèvies

Objectiu: Autoinspecció



Controls: **2** vegades/ any**:** Inspecció

1 vegada/ any:

Monofilament + diapasó

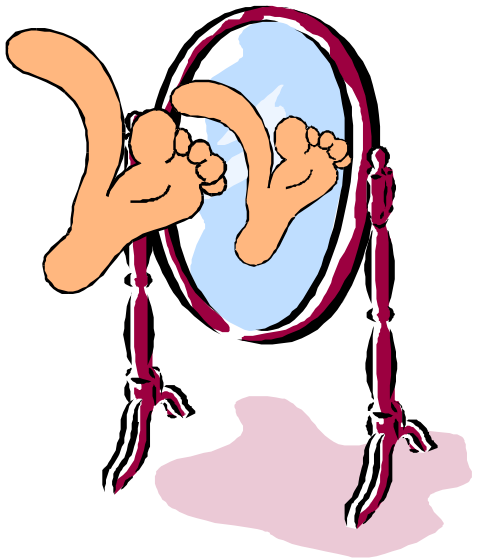
Polsos

Educació: Ensenyar/revisar tècnica autoinspecció.

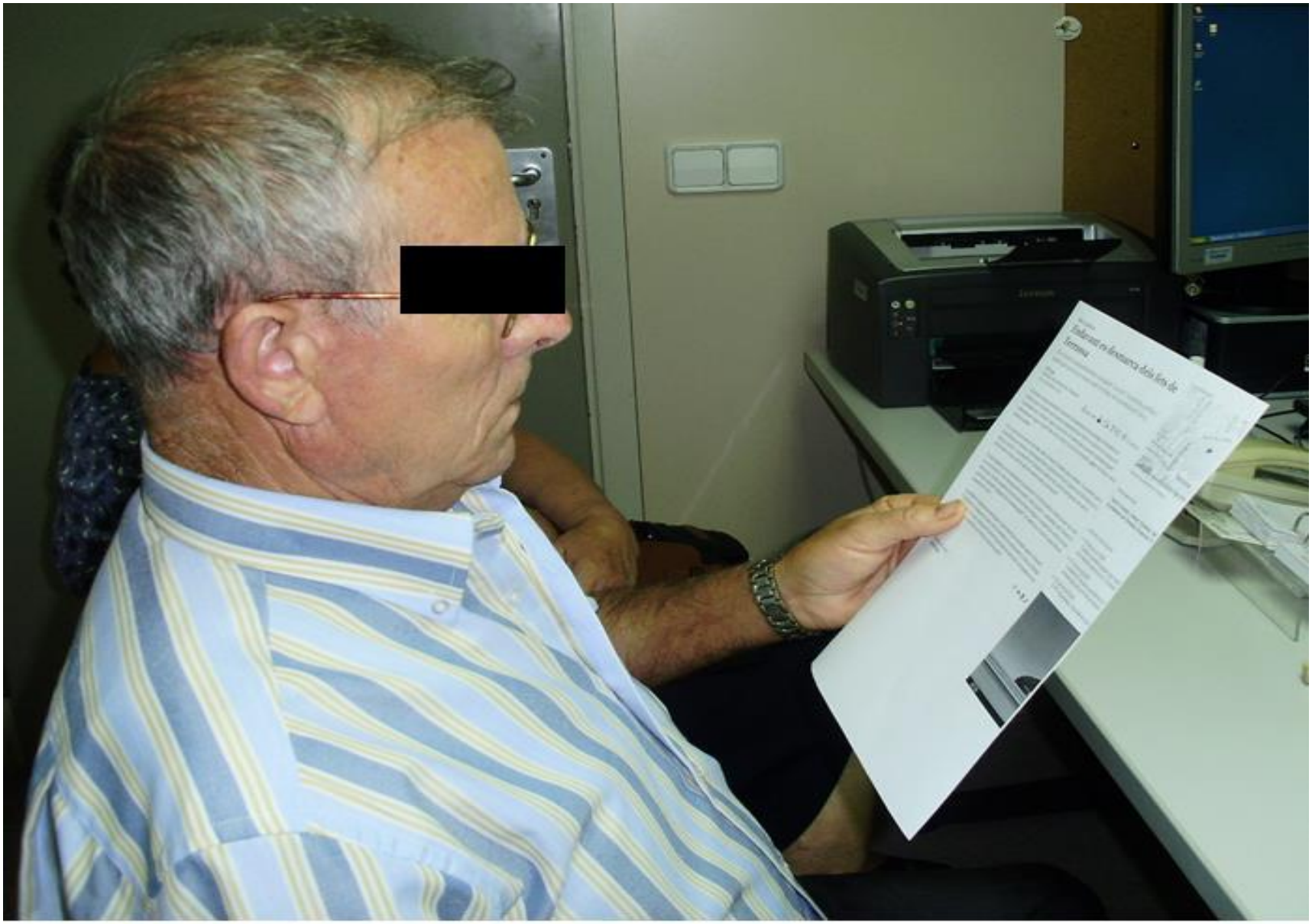
Agudessa visual, mobilitat, inspecció calçat, cuidador

Fundación redGDPS Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud

Mesures preventives: Neuropatia



- Auto-inspecció
- Millorar la higiene
- Derivar podòleg si deformitats o alteracions biomecaniques o cura insuficient dels peus



Fundación
redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes
EN ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD

CONVERSATION MAP KIT

Educació: Neuropatia

- La Tª de l'aigua ha de ser inferior a 37ºC
- No fer servir escalfadors ni bosses d'aigua calenta per escalfar els peus. Allunyar peus de fonts de calor.
- Evitar anar descalç dins i fora de casa i portar sabates sense mitjons.
- No utilitzar productes químics ni apòsits per eliminar els helomes.
- Inspeccionar i revisar a diari l'interior de les sabates.
- Es desaconsella el calçat apretat amb bores irregulars i costures desiguals.

Categoria 2

Deformitats, MF insensible, no lesions prèvies

Objectiu: ús del calçat adient

Controls: **3 vegades/ any:**

- Inspecció
- Revisió calçat

Educació: calçat adient / ortopedista

Derivar cirurgia vascular en cas de isquèmia

Derivar podòleg

Fundación redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud

Educació-Mesures preventives: Deformitats-Calcat

-Signes d'alarma

-Zones de pressió

-Cura de les hiperqueratosis, helomes

-Evitar productes químics

-Calcat adient

-Derivació podòleg:

Plantilles i ortesis

Calçat terapeutic

Fundación redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud

Categoria 3

Lesions prèvies, deformitats, MF insensible

Objectiu: evitar noves lesions

Controls: 4 vegades/ any (mínim)

Educació: Intensiva e individualitzada

En cas d'úlceres: considerar visites a domicili

- Derivar Unitat del Peu Diabètic
- Derivar a cirurgià Vascular si cal

Fundación redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud

Educació-Mesures preventives: Recidives

- Conciència del risc
- Educació intensiva e individualitzada
  - Autoinspecció i autocura del peu
- Calçat terapèutic i ortesis
- Cirurgia preventiva

- Signes d'alarma: callositats, flictenes o hemorragies

Derivar Unitat del Peu Diabètic

Derivar a Cirurgià Vascular si cal

Fundación redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud

Educació-Mesures preventives: Arteriopatia

- Signes d'alarma; temperatura, dolor, color

- Exercici

- Evitar traumatismes al peu

- Cessament d'hàbit tabàquic
- Intensificació del control glicèmic
- Control HTA
- Control perfil lipídic
- Exercici

Derivació Cirurgià vascular

Fundación redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud

Resum Mesures Preventives

- Programa cribatge i estratificació del risc , equip multidisciplinar
- Educació al pacient amb peu de risc
- Cessament tabàquic
- Intensificació del control glicèmic
- Alleujament pressió plantar, calçat i mesures ortopediques

Fundación
redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes
EN ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD

Formació del pacient, de la seva família i dels professionals sanitaris

Objectiu; millorar motivació i habilitats.

apendre a reconèixer els posibles problemes del peu i ser conscients del que han de fer en cas que es donguin.

El formador; facilitar la informació en varies sessions i utilitzant diferents mètodes.

Avaluar; si la persona ha entés la informació donada, si està motivada per actuar i si te habilitats suficients per dur a terme l'autocura

Derivació Podòleg

Es prioritzaran pacients amb:

- Signes de polineuropatía
- Signes de vasculopatía
- Dèficit visual (lletra diari < 30 cm)
- Antecedents d'amputacions i d'úlceres prèvies
- Onicodistròfies/ onicocriptosis (ungles encarnades)
- Dèficit de mobilitat
- Dificultat de flexió (T-N 15cm; U-P 65cm)

Fundación redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud