

12

Cuidados preventivos en el pie geriátrico

El cuidado preventivo del pie de nuestros familiares mayores será en buena medida el responsable de facilitar que sus pies no sean candidatos de padecer grandes patologías en un futuro más o menos lejano. Por ello, es de vital importancia concienciar a este grupo de población de todas las repercusiones que de ello pueden derivar.

El objetivo principal es potenciar la importancia e interés por el cuidado del pie (higiene, calzado...), así como aconsejar sobre pautas de autotratamiento. Frecuente en esta edad.

HIGIENE DEL PIE

- Lavado a diario del pie con agua fría o tibia.
- Empleo de jabón o gel PH 5.5 para mantener el pH fisiológico de la piel con lo cual evitaremos favorecer la aparición de infección saprófitas en la piel.
- Secado exhaustivo por contacto (no por fricción) prestando especial atención a los espacios interdigitales.

HIDRATACIÓN DE LA PIEL

- Después de un buen lavado y un buen secado debe utilizarse una crema hidratante en todo el pie exceptuando los espacios interdigitales y prestando especial atención a la zona del talón ya que dicha zona está más expuesta a grietas.

CORTE I LIMADO DE UÑAS

- Corte recto y no curvo adaptándose a la morfología de la uña.
- Vigilar posibles irregularidades que nos hayan podido quedar, suavizándose con una lima.

PREVENCIÓN DE PATOLOGIAS DÉRMICAS

- Evitar el exceso de sudoración.

AUTOEXPLORACIÓN

- Deberá ser pautada y realizarse con mayor o menor frecuencia en función del grado de riesgo de nuestro familiar (diabetes, flebitis, antecedentes de úlceras en pies y piernas).

EJERCICIO FÍSICO

- Realización de un paseo diario para ejercitar el sistema vascular, activar la musculatura y potenciar el retorno venoso desde la planta.

CALZADO

- El calzado se debe adaptar al pie perfectamente y no el pie al calzado.
- Debe cumplir las siguientes características:
 - Ancho y largo adaptado al pie.
 - Suela amortiguadora y antideslizante.
 - Altura del tacón moderada.
 - Confeccionada con materiales naturales que permitan una correcta transpiración.
 - Si son zapatillas de estar por casa, siempre bien puestas nunca pisando el talón.

AUTOTRATAMIENTO

- Evitar en lo posible la "Pedicura de cuarto de baño" con el empleo de callicidas, objetos cortantes y demás. Si nuestro familiar puede hacerlo, siempre bajo observación.