

### Cuidado de los pies

Los pies necesitan el mismo cuidado que el resto del cuerpo. Algunas personas tienen flujo de sangre deficiente (circulación) a los pies. La falta de circulación puede causar muchos problemas.

- Las llagas pueden no sanar normalmente.
- Los pies se pueden sentir adormecidos o no sentir dolor.
- Los pies pueden ser muy sensibles al frío.

Si su hijo tiene un flujo de sangre deficiente, necesitará cuidados especiales en los pies para mantenerlos sanos.

#### Cuidado diario

1. Lávele los pies a su hijo con agua y un jabón suave. Evite los jabones perfumados. Asegúrese de lavarle entre los dedos.
2. **No** use agua muy caliente. Sienta la temperatura del agua con la mano.
3. Séquele completamente los pies, especialmente entre los dedos.
4. Revise la parte superior e inferior de los pies de su hijo en busca de cortaduras, grietas, rasguños, llagas, ampollas o callos. **No** trate de quitarle las callosidades.
5. Llame al médico de su hijo si ve cualquier enrojecimiento, hinchazón, secreción o una llaga que no cicatriza o que parezca empeorar.
6. Una vez que la piel de su hijo esté seca, aplíquele una crema sin fragancia. **No** aplique la crema en áreas irritadas o entre los dedos de los pies.



#### Cuidado de las uñas de los pies

- Córtele las uñas a su hijo en línea recta. Use un cortaúñas limpio, no tijeras.
- No clave el cortaúñas alrededor de las esquinas de las uñas de su hijo.

#### Zapatos y calcetines

- Pídale a su hijo que use siempre zapatos o calcetines que le protejan los pies.
- Pídale a su hijo que use calcetines o zapatos para el agua cuando nade en una alberca o en la playa.



- Pídale a su hijo que use zapatos que le calcen bien. No le ponga zapatos puntiagudos o sin punta. Revise la piel de su hijo en busca de áreas enrojecidas después de haber usado zapatos nuevos durante una hora.
- Pídale a su hijo que use calcetines limpios de algodón. El algodón absorbe la humedad y mantiene la piel más seca.
- No deje que su hijo use zapatos con revestimientos rasgados. Sáquele cualquier piedra pequeña u otro objeto que pudiera habersele metido en el zapato.

## Actividad

- Deje que su hijo sea lo más activo posible. Las actividades como el caminar o hacer ejercicios en la silla de ruedas pueden ayudar a mejorar el flujo de sangre a los pies de su hijo.
- No deje que su hijo camine ni haga ejercicio cuando tenga dolor o llagas abiertas que raspen en los zapatos, calcetines o aparatos ortopédicos.
- Si a su hijo se le hinchan los pies o tobillos, elévelos de manera que estén más arriba del corazón.

## Consideraciones especiales

- No ponga botellas de agua caliente, almohadillas térmicas ni cobertores eléctricos en las piernas o pies de su hijo.
- Pídale a su hijo que use calcetines abrigadores y botas aislantes en invierno.
- No deje que se siente con las piernas cruzadas.
- Protéjale los pies de quemaduras de sol. Cuando esté en exteriores, use un bloqueador solar con un factor de protección solar de al menos 15 (SPF) o manténgale cubiertos los pies con calcetines o zapatos.
- Asegúrese de que su hijo coma alimentos bien balanceados y que tome bastantes líquidos.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de salud que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**