

Los pies necesitan el mismo cuidado que el resto del cuerpo. Algunas personas tienen un flujo de sangre deficiente (circulación) o una disminución de la sensibilidad en los pies. La falta de circulación o la disminución de la sensibilidad 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 o una disminución de la sensibilidad, 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. Use una toalla limpia para secarle muy bien y con cuidado los pies a su hijo, 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

- Córtale 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 ni abiertos 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 ni en los 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 con un factor de protección solar de al menos 30 (SPF) o manténgale cubiertos los pies con calcetines o zapatos.
- Asegúrese de que su hijo coma alimentos bien balanceados y que tome bastantes líquidos.

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

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