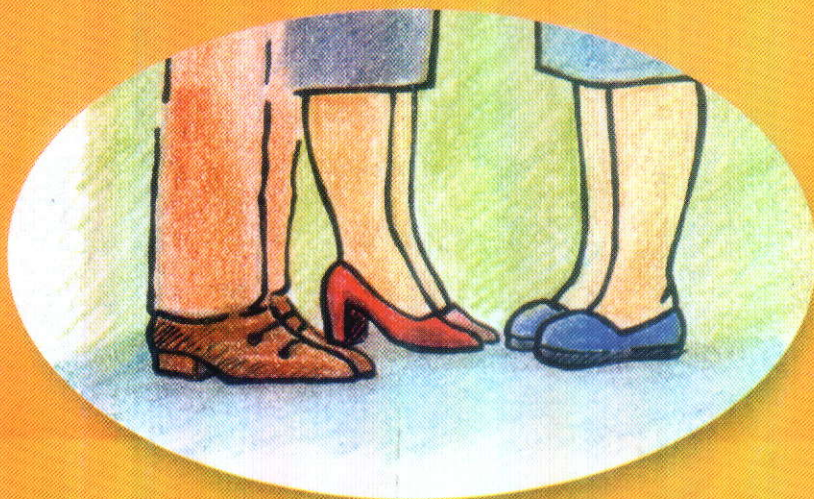


***Por un envejecimiento activo,  
productivo y saludable***



# **AUTOCUIDADO DE LOS PIES EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES**

**CARTILLA 12**



**MIMDES**

Ministerio de la Mujer y  
Desarrollo Social

**EL PERU  
AVANZA**

Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

## **Cartilla N° 12: Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores**

**Dra. Susana Pinilla Cisneros**

Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

**Dra. Dolores Tasayco Arana**

Viceministra de la Mujer

**Dra. Sarah María Vega Sánchez**

Directora General de Familia y Comunidad

**Mg. Elia Victoria Luna del Valle**

Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social

Dirección de Personas Adultas Mayores

Jr. Camaná 616 Lima - Perú

Teléfono: 501-200/7024

Página web: [www.mimdes.gob.pe](http://www.mimdes.gob.pe)

Tiraje: 1,000 ejemplares

Publicación sin fines de lucro

Hecho el depósito legal

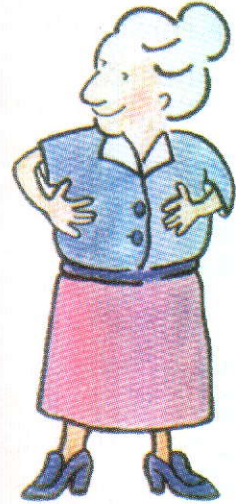
Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú

Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.

Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

## Autocuidado de los pies

- Los pies son reflejo del paciente, de la carga del peso corporal durante años, de los problemas ortopédicos desde la juventud, del uso inadecuado del calzado, de la atención al cuidado personal y las enfermedades.
- Las alteraciones y problemas de los pies causan disminución de la productividad, incapacidad funcional, molestias crónicas, produciendo incomodidad y dolor, configurando una situación de dependencia funcional.
- El proceso de envejecimiento produce alteraciones en la piel, ésta se vuelve escamosa y seca. Disminuye la sensación sensorial y circulatoria, se engruesan las uñas y algunas se tornan quebradizas.
- Muchos Adultos Mayores no pueden cuidar sus pies por su incapacidad para alcanzarlos y otros por la disminución de su visión.



## Problemas más frecuentes

### Hongos (micosis)

Se presentan tanto en la piel como en las uñas. La piel se torna

enrojecida, aparecen ampollas y/o comezón.

Las uñas cambian de coloración (blanco-amarillentas), se engrosan y se descaman en forma de polvo o capas con fragilidad.

### Desgaste de las uñas

Se engrosan y encorvan, acompañadas muchas veces con uñeros, cuando éstas se incrustan en la piel, provocan inflamación, dolor e infección y sobre todo dificultad para caminar.

### Callos

Son duros o blandos, se presentan en los dedos y en la región plantar de los pies por el roce constante del zapato mal llevado o ajustado se convierte en una molestia al caminar.

### Dolor

Las varices y problemas en las articulaciones, causan cambios en la temperatura y el volumen del pie, éste se puede "hinchar", presentar alteraciones del color de la piel y ser causa de dolor.



## Recomendaciones

### Higiene de los pies

- Lavarse los pies diariamente, con agua tibia. Dedique su atención a lavar entre los dedos y alrededor de las uñas.
- Haga un secado efectivo de todo el pie, sin frotar.
- Use talco para pies, se sentirá más fresco y evitará el mal olor.
- Busque diariamente si no tiene lesión entre los dedos, alrededor de las uñas o en la planta de los pies, la presencia de algún cambio como: enrojecimiento, ampollas, fisuras, callos, cortes, grietas, uñeros. Si estos aparecieran, consulte a su médico.
- Estos problemas detectados deben ser tratados con ayuda de otra persona **NO LO TRATE UD. MISMO.**



## Higiene de las uñas

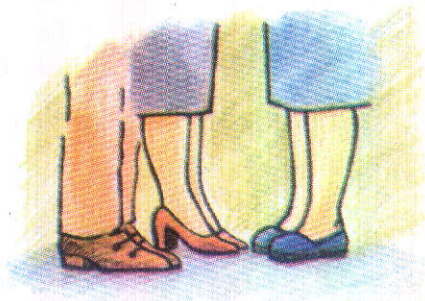


### Higiene de los pies

- Recorte periódicamente sus uñas, lo hará mejor si las remoja antes con agua tibia, éstas se ablandarán y el corte será más rápido.
- Hágalo de corte recto, sin redondear las puntas, éstas pueden causar uñeros.
- Observe cambios de coloración y consistencia de sus uñas, pueden estar enfermas.

## Uso del calzado y medias

- Use zapatos suaves que permitan que sus pies estén cómodos y flexibles al caminar y no lesione su piel. Debe adaptarse al tamaño de sus pies y de preferencia que sea de taco bajo y ancho o en cuña para darle estabilidad y seguridad al caminar.
- Evite zapatos en punta y con hebillas, éstas podrían causar heridas al roce.
- Busque zapatos que le brinden postura natural a sus pies y pueda caminar con seguridad.
- Elija medias de algodón, lana o hilo, dan frescura y disminuye el riesgo de presentar hongos.
- Cambíese diariamente las medias.
- Coloquese las medias sin arrugas, pliegues o agujeros, podrían causar lesión al roce con su pie.
- No use medias ajustadas a nivel del tobillo. Estas dificultan la circulación. Evite usar ligas.
- Lavar las medias con jabón y enjuagar adecuadamente.



## Ejercicio y circulación

- Realizar masajes con cremas humectantes a nivel de sus pies y pantorrillas.
- Mantenga una temperatura adecuada, use medias en toda estación, de preferencia al dormir para mantener los pies calientes.
- Realice caminatas de acuerdo a sus posibilidades.
- Si permanece sentado, evite estarlo por mucho tiempo, y evite cruzar las piernas, esto no facilita la circulación.

### *Recuerde:*

Los pies son sus medios para caminar y conocer el mundo.



## Autocuidado en el aparato locomotor

### Cambios en los músculos y huesos

En el proceso del envejecimiento los músculos, huesos, y las articulaciones sufren cambios que provocan:

- Alteración en el cartílago de la articulación.
- Reducción de la masa muscular, la fuerza y la coordinación.
- Reducción de la elasticidad o endurecimiento de los tejidos que produce rigidez en articulaciones y músculos de: cadera, rodilla, codos, muñecas, cuello y vértebras.
- La oxigenación y aporte de nutrientes a los músculos está reducida, lo que conduce a movimientos lentos.
- Reducción de altura en la mujer y el hombre debido a la disminución de altura de las vértebras por el progresivo estrechamiento de los discos intervertebrales.
- Desmineralización de huesos produciendo osteoporosis, con riesgo de fracturas de cadera principalmente.

## ¿Y qué es la Osteoporosis?

La **osteoporosis** es una enfermedad en la que los huesos se vuelven frágiles y es más probable que se rompan. Si no es prevenida o se deja sin tratar puede avanzar de una manera silenciosa e indolora hasta que algún hueso se rompe (fractura), lo que ocurre con mayor frecuencia en la cadera, columna vertebral y muñeca.



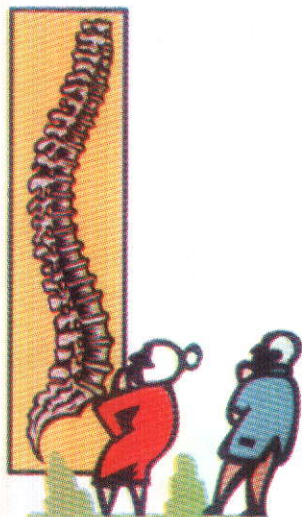
La columna vertebral está formada por una serie de pequeños huesos llamados vértebras. La fractura de estas vértebras puede causar disminución de estatura y una posición anormal, generalmente se forma una pequeña giba o joroba. Las fracturas de la cadera pueden limitar la movilidad de la persona y por lo tanto, hace que pierda su independencia y se vea forzada a ingresar a alguna institución que pueda proporcionarle el cuidado que necesita; o a tener que depender de otras personas que la cuiden. Aunque existe cirugía para corregir estas fracturas de cadera, las complicaciones que pueden presentarse a veces llevan a la muerte. Las mujeres desarrollan la enfermedad con una frecuencia cuatro veces mayor que los hombres. Con la menopausia, los ovarios producen menos estrógenos, que es la hormona femenina que tiene un papel muy importante en el mantenimiento de los huesos.

## Hablemos del Calcio y de la Vitamina

El calcio juega un papel determinante en el mantenimiento del hueso por eso es muy importante que forme parte de la alimentación.

El hueso es un tejido vivo, y a lo largo de nuestra vida se renueva constantemente. En la niñez y juventud se forma más hueso con más rapidez, alcanzándose la mayor densidad y fuerza ósea entre los 25 y 35 años.

Una forma de aumentar la cantidad de calcio en su dieta es consumiendo alimentos como el queso, brócoli, y otros. Si usted no recibe suficiente calcio, su médico puede recomendarle un suplemento de calcio adecuado. Es importante que consulte cuál es el mejor para usted. El calcio que se le dé como suplemento debe ser fácilmente absorbido en el cuerpo y debe ponerse atención a que contenga la cantidad suficiente.



La vitamina D tiene un papel importante en la absorción de calcio. Permite al calcio pasar del intestino a la sangre. La vitamina D se produce en la piel humana gracias a la luz del sol. Mucha gente es capaz de obtener la cantidad que necesita, pero esto disminuye en el invierno, así como en la gente que permanece dentro de su casa, como es el caso de las personas adultas mayores en su mayoría. Por eso puede ser necesario dar suplementos de esta vitamina, pero esto sólo debe indicarlo el médico.

Obtener suficiente calcio ya sea a través de los alimentos, fijadores de calcio (recetados por un médico especialista) o suplementos, es esencial para mantener fuertes los huesos y puede ser crucial para prevenir fracturas relacionadas con la osteoporosis.

## CARTILLAS PUBLICADAS

1. Proceso del envejecimiento.
2. Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.
3. Autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.
4. Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.
5. Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores.
6. Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores.
7. Autocuidado del aparato genitourinario en las personas adultas mayores.
8. Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores.
9. Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores.
10. Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores.
11. Actividad física para las personas adultas mayores
12. Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.
13. Las caídas en las personas adultas mayores ¿se puede evitar?
14. La persona adulta mayor y su autoestima.
15. La memoria y las personas adultas mayores.

