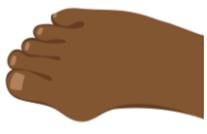
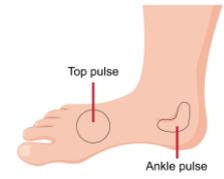
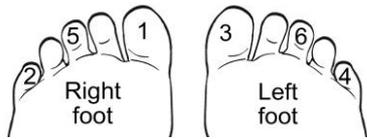


Observe de cerca la parte superior e inferior de los pies de la persona y entre los dedos.		
Señales de riesgo elevado que usted puede sentir o ver	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier herida o lesión en los dedos de los pies, los pies o las piernas. • Amputación de parte del pie o la pierna de la persona. • Signos de una herida previa (ya curada) en un dedo del pie, un pie o una pierna. • Pie caliente al tacto, rojo o hinchado. 	
Señales de riesgo que puede ver	Problemas de la piel o las uñas	<ul style="list-style-type: none"> • Callo (zona de piel gruesa). • Piel seca o agrietada. • Ampollas (zona con líquido debajo de la piel que causa una protuberancia elevada). • Uñas muy largas, gruesas o de forma inusual.
	Forma inusual del pie o los dedos del pie	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <ul style="list-style-type: none"> • Dedos de los pies doblados. </div> <div style="text-align: center;">  <ul style="list-style-type: none"> • Juanetes (hinchazón en la articulación del dedo gordo). </div> </div>

Compruebe el flujo sanguíneo			
El flujo sanguíneo deficiente aumenta el riesgo de desarrollar una herida en el pie así como el tiempo que tarda una herida en curarse.			
Señales de riesgo que usted puede sentir o ver	<ul style="list-style-type: none"> • Hinchazón alrededor del tobillo o el pie de la persona. • Ausencia de pelo en los pies o dedos. • Pie frío o pálido. 		
Señales de riesgo que puede referir la persona.	Dolor en la parte posterior de las piernas por la noche o al caminar distancias cortas. Por ejemplo, menos de 200 metros.		
Señales de riesgo que puede comprobar mediante pruebas	Prueba de pulso: Sin pulso = riesgo		Cómo comprobar el pulso: <ul style="list-style-type: none"> • Use el dedo índice y el medio. No use el pulgar. • Pulso en la parte superior: Comience por el dedo gordo del pie y deslice los dedos hacia la parte media del pie (véase la imagen). • Pulso en el tobillo: Comience por el dedo gordo del pie y deslice los dedos hacia el interior del hueso del tobillo (véase la imagen). • Si no siente el pulso, mueva los dedos por la zona. El pulso no siempre se encuentra en el mismo lugar.
	Prueba de relleno capilar: Relleno capilar lento (más de 3 segundos) = riesgo		Cómo realizar la prueba de relleno capilar: <ul style="list-style-type: none"> • Presione firmemente el extremo del dedo gordo de cada pie. • Cuente cuántos segundos tarda el dedo en recuperar su color. • El relleno capilar superior a 3 segundos es un signo de flujo sanguíneo deficiente.

Compruebe el nivel de sensibilidad (sensación)	
Los problemas de sensibilidad aumentan el riesgo de desarrollar una herida en el pie.	
Señales de riesgo que puede referir una persona	Sensaciones inusuales o dolor en los pies: <ul style="list-style-type: none"> Alfileres y agujas Dolor punzante o agudo Ausencia de sensibilidad Sensación de ardor
Prueba de sensibilidad: Falta de sensación en dos o más dedos = riesgo	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div>
	Cómo realizar la prueba de sensibilidad: <ul style="list-style-type: none"> Explique a la persona lo que va a hacer. Asegúrese de que la persona tenga los ojos cerrados para la prueba. Toque los dedos 1, 3 y 5 una vez, ligeramente, cambiando al otro pie después de cada toque. Use el dedo índice o un monofilamento si dispone de él. Deje pasar unos segundos antes de tocar cada dedo. Anote: (✓) dedos con sensibilidad y (X) dedos sin sensibilidad. Resultados: Si la persona no siente su contacto en dos o más dedos del pie, puede tener problemas de sensibilidad.

Resuma el riesgo de desarrollar heridas en los pies			
Llene el cuadro del formulario de exploración de la movilidad con el número de marcas de verificación (✓). Esta información le mostrará si la persona tiene un nivel de riesgo bajo, medio o alto de desarrollar heridas en los pies y qué medidas debe tomar.			
Número de señales de riesgo marcadas		Nivel de riesgo de desarrollar heridas en los pies	Medidas: Véase la siguiente sección para obtener más información.
Riesgo	Riesgo elevado		
0-1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	Bajo	→ Informar sobre el uso de calzado protector adecuado. → Enseñar a cuidarse los pies.
2 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	Moderado	→ Enseñar a cuidarse los pies. → Evaluación sobre el uso de calzado terapéutico.
3+ <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Alto	👉 Derivar al servicio de salud o al consultorio de heridas en los pies.

Medidas	
Enseñar a cuidarse los pies	Puntos clave que se deben enseñar a cada persona: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Examinar los pies a diario en busca de: enrojecimiento, daño cutáneo, cortadas o hinchazón. Importante recordar: <ul style="list-style-type: none"> Examinar todo el pie (parte superior, inferior, entre los dedos). Si es necesario, usar un espejo o pedir ayuda. Consultar a un profesional de la salud de inmediato si hay algún problema. ✓ Lavar y secar los pies a diario, especialmente entre los dedos. ✓ Evitar caminar descalzo/a: usar calzado protector adecuado (o bien calzado terapéutico o dispositivo de descarga). ✓ Para aquellas personas que fuman o beben alcohol: fumar y beber alcohol aumentan el riesgo de desarrollar heridas en los pies. Recomiende dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol.

<p>Enseñar sobre el uso de calzado protector adecuado</p>		<p>Explique que el calzado protector adecuado:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ayuda a proteger los pies de lesiones y heridas; ✓ ayuda a reducir el riesgo de caída. <p>Describe las características clave del calzado protector adecuado:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tacón bajo (zapato plano). ✓ Correas o cordones ajustables. ✓ Soporte firme para el talón (cerrado o con correa). ✓ Espacio suficiente para los dedos (zapato no puntiagudo). ✓ Base antirresbalante (por ejemplo, de goma). ✓ Solo se dobla en los dedos de los pies. ✓ Material del empeine ajustable, transpirable y duradero. Por ejemplo, cuero, tela o malla. <p>Revise el calzado de la persona:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Es adecuado? • ¿Es de la talla correcta? Haga la comprobación con la persona primero de pie y después mientras camina: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Espacio para los dedos (un espacio equivalente al ancho de un pulgar entre el dedo gordo y la punta de los zapatos) ✓ Ajuste correcto en la parte más ancha del pie. ✓ El soporte del talón se ajusta bien y no se desliza. ✓ Ninguna zona que pellizque, frote o cause presión. ✓ Si el calzado no es adecuado o no se ajusta bien, indique dónde comprar calzado adecuado y qué buscar.
<p>Evaluar la necesidad de calzado terapéutico</p>	<p>Consulte el módulo de calzado terapéutico y el formulario de evaluación, selección, y prueba y ajuste de calzado terapéutico.</p>	