

## EL CUIDADO DE LOS PIES PARA DIABÉTICOS

Escrito por Emily Gestrin



Los diabéticos corren un alto riesgo de desarrollar las úlceras de los pies. En los diabéticos, aun una herida muy pequeña puede transformarse en una úlcera muy seria, y finalmente el daño a los tejidos hondos en el pie puede requerir amputación del pie o la pierna. Como resultado, es muy importante prevenir las úlceras y las complicaciones que pueden seguir.

### **¿Por qué son los diabéticos un grupo de alto riesgo?**

Porque hay varias complicaciones de diabetes que aumentan el riesgo de úlceras:

1. *Neuropatía periférica*: Diabetes puede causar una neuropatía periférica que produce una pérdida de sensación en los pies. Como resultado, muchos diabéticos no pueden sentir las heridas del pie. Si una herida no está descubierta temprano, con tiempo la herida puede infectarse y puede desarrollar una úlcera.
2. *Insuficiencia vascular*: Diabetes puede reducir riego sanguíneo en todo el cuerpo. Debido a la reducción en la circulación en las piernas, las úlceras en los pies no pueden cicatrizar bien. En casos severos, la falta de circulación puede causar gangrena (vea imagen). También, la insuficiencia vascular puede empeorar la neuropatía periférica.
3. Los diabéticos son más susceptibles a las infecciones de la piel (incluyendo infecciones fúngicas).



Entonces, los diabéticos contraen muchas infecciones, ellos no tienen suficiente riego sanguíneo para cicatrizar las heridas, y debido a una pérdida de sensación, a veces ellos no saben que un problema muy serio existe por mucho tiempo. En esta manera, problemas muy pequeños en los pies (como cortadas, sequedad, o infecciones fúngicas) pueden transformarse en problemas muy serios. A veces, una amputación es la única solución.

### **¿Cuáles son los factores de riesgo?**

- Diabetes > 10 años
- Hombres
- Nivel alto de glucosa en la sangre
- Complicaciones del corazón y los vasos, los ojos, y los riñones
- Neuropatía periférica
- Insuficiencia vascular
- Enfermedad de las uñas del pie
- Historia de otras úlceras
- Calor, enrojecimiento, o los callos de la piel en los pies

### **¿Qué puede hacer usted para prevenir las úlceras?**

*¡La clave es PREVENCIÓN!*

¡El cuidado de los pies puede reducir el riesgo de amputación en los diabéticos hasta un 85%!

- *Hay que examinar los pies cada día.*
  - Tiene que examinar todas las partes del pie, incluyendo las plantas, los lados, y también entre los dedos.
  - Puede usar un espejo para ver las plantas del pie.
  - Si no puede ver bien los pies, es muy importante que usted pida ayuda a otra persona.
  - Tiene que llamar a su doctor si usted encuentra: enrojecimiento de la piel, piel quebrada, una infección, uñas encarnadas, piel azul/pálida/fría (puede ser insuficiencia vascular), dolor, hinchazón, o calor (puede ser infección), hormigueos, entumecimiento, sensación de quemadura, u otros cambios de sensación (puede ser neuropatía).

- *Hay que lavarse los pies cada día con jabón y agua tibia (nunca caliente).*
  - Tiene que chequear con la mano la temperatura del agua antes de meter los pies para prevenir quemaduras ya que los pies de un diabético no pueden sentir temperatura correctamente.
  - Tiene que secarse completamente los pies con una toalla, especialmente entre los dedos porque la humedad puede aumentar el riesgo de infección.
  - Puede aplicarse talco para absorber humedad adicional.
  - Aplíquese loción para prevenir sequedad y las grietas de piel. Pero no aplíquese loción entre los dedos ya que la humedad puede aumentar el riesgo de infección en este área.
- *Hay que cortar las uñas muy cortas y limar los bordes de las uñas (para evitar cortadas de los otros dedos).*
  - Nunca corte un callo con una navaja o con tijeras. Estos tratamientos aumentan el riesgo de infección del callo. Solamente use una piedra pómez para limarlos.
  - Corte las uñas rectos para prevenir las uñas encarnadas.
- *Hay que tratar los otros problemas médicos.* Alcoholismo, artritis reumatoide, lupus, y malnutrición empeoran neuropatía periférica. La presión alta y aterosclerosis (la deposición de grasa en las arterias) reducen riego sanguíneo en los pies. **ES MUY IMPORTANTE DEJAR DE FUMAR Y DEJAR DE TOMAR ALCOHOL** para disminuir daño a los vasos y a los nervios.
- *Use zapatos cómodos.*
  - Tiene que evitar sandalias, tacones altos, y zapatos con punta.
  - Nunca camine con los pies desnudos, aun en la casa (para prevenir cortadas).
  - Siempre use medias gruesas para comodidad.
  - Cambie las medias cada día (para prevenir infección).
  - Use un par de zapatos diferente cada día para secar completamente los zapatos entre usos.
- *Antes de ponerse los zapatos, tiene que buscar piedras o otras objetos extrañas en los zapatos.*
- *Evite pantalones ajustados para mantener la circulación en los pies.*
- *Mueva los dedos y los tobillos dos o tres veces cada día para mantener la circulación en los pies.*
- *Haga ejercicios.*
  - Además de bajar el azúcar y mejorar su salud general, los ejercicios pueden mejorar la circulación en los pies.
  - También, la pérdida de peso puede reducir la presión en los pies.
- *Tiene que visitar su doctor una vez por año (por lo menos) para una examen de sus pies.* Si tiene problemas con sus pies, necesita hacer citas con más frecuencia.
- Aun con el mejor cuidado, las úlceras pueden formar. **HAY QUE VISITAR SU MEDICO INMEDIATAMENTE** si usted nota algún problema con sus pies para prevenir mas daños.

*¡LO MAS IMPORTANTE EN EL CUIDADO DE LOS PIES EN DIABETICOS ES PREVENCION!!!* Cuidado de los pies puede mejorar su calidad de vida y prevenir problemas muy serios. Usted puede prevenir o reducir la mayoría de los problemas del pie con las recomendaciones ya mencionadas incluyendo los chequeos diarios de los pies, visitas frecuentes al medico, y el control de diabetes y los otros problemas médicos. No tema pedir mas información a su medico.

#### Referencias

American Diabetes Association. Preventive Foot Care in People with Diabetes: Clinical Practice Recommendations 2001. Diabetes Care 2001, Volume 24, Supplement 1.

Caputo GM, Cavanagh PR, Ulbrecht JS, et al. Assessment and management of foot disease in patients with diabetes. New England Journal of Medicine 1994, Vol 331:854-860.

<http://www.drscholls.com/diabetes.html>

<http://www.mayoclinic.com>