



CUIDADO DE LOS PIES PARA PERSONAS CON DIABETES

¿Por qué la diabetes afecta a los pies?

El exceso de glucosa altera los vasos sanguíneos y los nervios de las persona con diabetes. Al paso de los años, la circulación y la sensibilidad en los pies se pueden afectar, favoreciendo la aparición de úlceras, deformidades, etc.



¿Qué personas tienen más riesgo de tener problemas en los pies?

Cualquier persona con diabetes puede tener problemas en sus pies, pero hay algunas que tienen mayor riesgo. Entre ellos, los que tienen niveles de glucosa más altos, entre más descontrolados están los niveles de glucosa y más años tenga con el diagnóstico de diabetes hay más problemas con los pies. Las personas con otras alteraciones en la circulación, otras complicaciones de la diabetes (en ojos, riñones, etc), con callos o deformidades en los pies, que usan zapatos ajustados que usan bastón, andadera, tienen una prótesis o cualquier problema para caminar, enfermedades en las uñas, infecciones en los pies e historia de úlceras o amputaciones también tienen un riesgo importante.

¿Cuál es el riesgo a largo plazo para los pies de los pacientes con diabetes?

Cuando la diabetes afecta a los pies, aumenta el riesgo de úlceras, callosidades, deformidades, infecciones difíciles de curar e incluso amputaciones. La persona afectada puede perder la sensibilidad en los pies por lo que estas alteraciones pueden pasar desapercibidas hasta que se encuentran muy

avanzadas. En estos casos, se puede llegar a requerir de una cirugía o amputación del pie, lo que disminuye la calidad de vida.



¿Cómo se pueden evitar estos problemas?

El mejor tratamiento en estos casos es la prevención. Una persona con diabetes debe vigilar diariamente sus pies para detectar alteraciones lo más pronto posible y evitar que progresen.



El médico debe realizar también una inspección de los pies al momento de diagnosticar la diabetes y repetirla por lo menos una vez al año o cuando aparezcan problemas nuevos. El médico puede realizar estudios especiales para determinar si hay alteraciones en la sensibilidad, circulación sanguínea o algún otro problema que requiera atención.

Las alteraciones en las que se debe poner especial atención son:

- Dolor al caminar o fatiga
- Cambios en la coloración de la piel o en la temperatura pueden indicar infección.

- Resequedad
- Úlceras
- Callosidades
- Zonas de poca sensibilidad
- Deformidades en los pies
- Inmovilidad en las articulaciones
- Alteraciones en la forma de caminar o en el equilibrio.
- Cortaduras, raspones, ampollas o algo que afecte la integridad de la piel.
- Uñas enterradas, gruesas, infectadas, etc.

Hay que tomar en cuenta que:

- Se debe revisar todo el pie, incluso entre los dedos.
- La revisión debe ser en un área bien iluminada.
- Debe avisar a su médico lo más pronto posible en caso de encontrar algún problema.

¿Qué cuidados diarios debo tener con mis pies?

- Mantenga sus pies limpios, el baño diario y limpieza de los pies es importante.
- Si se baña en una tina, revise la temperatura del agua con el codo antes de sumergir los pies para evitar quemaduras.
- Seque bien sus pies al salir de bañarse. No se ponga los zapatos hasta que se encuentren los pies secos. La humedad facilita la aparición de grietas y úlceras.
- Seque el espacio entre sus dedos con una toalla. No use soluciones secantes ni la secadora para ello, ya que favorece la resequead y las grietas.
- Si su piel está reseca, puede aplicar crema o lociones humectantes en la parte superior e inferior de sus pies, pero no entre los dedos ya que se puede acumular humedad. Espere a que la crema se absorba antes de ponerse calcetines o zapatos.
- Use zapatos cómodos sin costuras por dentro del zapato, esto evitará la formación de callos.



- Si usted tiene callos pequeños, puede limarlos con cuidado y aplicar crema para mantener la piel flexible y evitar grietas.
- Si los callos son más gruesos, no los corte ni aplique medicamentos usted mismo ya que pueden infectarse, deben ser tratados por un podiatra.
- Use calcetines con un porcentaje alto de algodón sin bultos que lesionen sus pies.
- No camine descalzo ya que puede lesionarse fácilmente sin notarlo.
- Corte sus uñas con cuidado evitando que se entierren o haya cortadas en la piel.
- Si tiene lesiones, evite usar productos irritantes para curarlas como agua oxigenada y antisépticos. Use solo jabón y agua tratando de no romper las ampollas para evitar que se infecten.
- Deje de fumar, esto afecta aun más a la circulación.
- Lleve su tratamiento para la diabetes al pie de la letra, el control de sus niveles de glucosa es esencial para evitar complicaciones.

El cuidado de los pies en los las personas con diabetes es parte importante de la rutina, con prevención y tratamiento inmediato su salud se puede mantener por mucho tiempo.

BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

1. American Diabetes Association. Feet can last a lifetime. www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/feet_HCGuide.pdf
2. Diabetes Care, 2004; 27(1): S63- S64. care.diabetesjournals.org/cgi/reprint/27/suppl_1/s63.pdf -
3. www.diabetes.nhs.uk/downloads/NDST_Diabetic_Foot_Guide.pdf
4. Bayer Health Facts. Diabetes & Foot care. www.bayerdiabetes.com/us/assets/pdf/FootCare_hf.pdf -
5. California Fam Phys, 2005: Foot care for people with diabetes. www.familydocs.org/files/FootCare%20for%20People%20with%20Diabetes_CFP_Fall05_0.pdf
6. García-García E. Pie diabético. Rev Endocrinol Nutr, 2002; 10(2): 84-88.