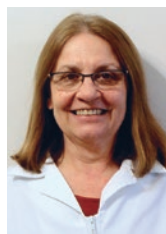


Mayor predisposición a infecciones

Cuidados del pie en la persona con diabetes



¿Todos los diabéticos tienen 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, los que tienen más años de evolución de la enfermedad, los que fuman, los que ya tienen otras complicaciones de la diabetes como la insuficiencia renal y la insuficiencia cardíaca.

¿Qué cuidados hay que tener?

El lavado de los pies debe ser diario, usando jabones neutros. Verifique primero la temperatura del agua con las manos o el codo. No sumergir por más de 5 minutos los pies en agua tibia, aunque si hay lesiones, directamente, no debe sumergirlos.

El secado debe ser cuidadoso, con una toalla suave y seca, sobre todo entre los dedos. Use vaselina sólida sobre la piel seca. Recuerde no usarla entre los dedos de los pies.

Inspeccione a diario sus pies para detectar cualquier alteración. Puede ayudarse con un espejo o pedirle a un familiar que lo haga.

Revise el interior del calzado a diario antes de usarlo, ya que pueden haber caído objetos en su interior o presentar deterioro en la plantilla o en la capellada.

Corte sus uñas en forma recta y no demasiado cortas. No deben cortarse los ángulos. Si tiene la sensibilidad limitada o la circulación restringida en los pies, será más seguro visitar a su podólogo.

¿Por qué los pies del diabético requieren cuidados especiales?

En la evolución de la diabetes, la complicación más frecuente es la afectación de nervios y arterias. Las alteraciones vasculares alteran la circulación sanguínea y esto dificulta la curación de las lesiones y heridas. La neuropatía diabética provoca la pérdida de sensibilidad, atrofia muscular, deformaciones y en algunos casos dolor.

Cualquier lesión por mínima que sea, merece el máximo de atención ya que también hay una mayor predisposición a infecciones que pueden evolucionar mucho más rápido que en una persona no diabética.

Use medias de fibras naturales, hilo, lana. No deben usarse medias remendadas o con costuras, ya que éstas pueden dañar el pie.

¿Existe un calzado para el pie diabético?

El calzado del diabético debe ser preferentemente de tela suave o cuero, flexible, con puntera amplia y redondeada, de capellada alta y sin costuras. La suela debe ser alta y mullida, de goma antideslizante. El calzado se debe adecuar tanto al ancho y al alto de cada pie, como a su forma. Los championes son el calzado ideal para los diabéticos.

Es fundamental comprarlo en horas de la tarde, cuando los pies están más hinchados, así el zapato que en este momento es cómodo, se garantiza que lo será a lo largo de todo el día.

Cuando existen deformaciones, la compra de zapatos ortopédicos debe realizarse bajo criterio y prescripción médica.

Es aconsejable tener más de un par de zapatos para cambiarlos cada día y alternarlos, así se garantiza una buena ventilación de los zapatos y se evita la presión siempre en las mismas zonas del pie.

Recuerde no utilizar sandalias, ojetas o zapatos que dejen los pies al descubierto.

¿Qué cuidados especiales hay que tener en invierno?

Es fundamental evitar el acercar los pies a fuentes de calor: estufas, bolsas de agua caliente, porrones, mantas eléctricas, etc. Si las coloca en su cama debe retirarlas antes de acostarse. Lamentablemente todos los inviernos recibimos un número importante de pacientes con lesiones en los pies debido a quemaduras, ya que por la neuropatía diabética la persona pierde sensibilidad que hace que uno retire sus pies frente a ese daño.

También en verano debemos tener especial cuidado con los pies, evitando caminar descalzos en la playa, por el riesgo de lesiones, rozaduras, quemaduras y cortes.

Recuerde:

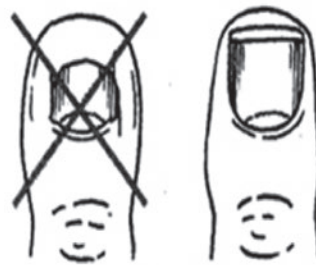
No deben tratarse las callosidades con escofinas, parches o callicidas. Debe concurrir a un podólogo.

En presencia de una lesión, por mínima que parezca, debe lavar con abundante agua y jabón, secar bien y cubrir con gaza. No debe usar nunca leucos sobre la piel, ni compuestos con yodo o agua oxigenada.

Debe consultar siempre con su médico tratante, ya que la prevención es la mejor manera de evitar complicaciones.



Corte de uñas:



Calzados:

