



X-Plain *Cuidado de los pies en diabéticos*

Sumario

Introducción

Los pacientes con diabetes tienen más probabilidades que los demás de tener problemas con sus pies. Estos problemas pueden producir infecciones peligrosas en los pies.

Reconocer y tratar precozmente los problemas de los pies puede evitar graves complicaciones.

Este sumario le explica cómo la diabetes afecta los pies. También explica lo que usted puede hacer, si tiene diabetes, para ayudar a prevenir graves complicaciones.



Pies sanos

Los pies sanos son fuertes y flexibles. Nos permiten caminar y correr ya que soportan todo el peso del cuerpo.

Los huesos y las articulaciones del pie ayudan a absorber la presión del peso del cuerpo. La piel y la grasa de los pies son la primera barrera para prevenir que las infecciones lleguen a las partes internas del pie.

Normalmente, si nuestro pie se lesiona o si tiene alguna infección, el área afectada comienza a doler. El dolor nos alerta sobre esta condición que puede ser peligrosa. Una vez que aparece el dolor, sabemos que hay que cuidar el área afectada y evitar que ésta se vuelva a lastimar.

El cuerpo también comienza a combatir cualquier infección con células especiales que pueden matar los microorganismos dañinos. Las células que combaten las infecciones y las que reparan los tejidos llegan a la infección por medio del torrente sanguíneo.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Los vasos sanguíneos también transportan el alimento y el oxígeno que necesitan los tejidos del pie.

Cómo la diabetes puede afectar los pies

La diabetes afecta los pies principalmente de dos maneras. Puede provocar daño en los nervios y puede provocar un estrechamiento de los vasos sanguíneos.

Debido al aumento anormal de azúcar en sangre, los nervios del organismo pueden dañarse. Esto se conoce como “neuropatía diabética”. Una sensación de entumecimiento y de hormigueo en el pie puede indicar que los nervios están dañados.

La neuropatía diabética afecta principalmente los nervios que transmiten las sensaciones a los pies. Esto disminuye la sensación de dolor en los pies. Debido a esto, un paciente con diabetes puede no sentir un corte pequeño o una ampolla.

El entumecimiento en los pies puede cambiar el equilibrio normal al caminar y estar parado. La distribución deficiente del peso puede provocar fracturas indoloras y arcos planos. Los puntos de presión atípicos pueden provocar ampollas y lesiones difíciles de curar.

La diabetes también puede afectar los vasos sanguíneos de los pies y hacer que se angosten. Los vasos sanguíneos angostos transportan menos sangre a los pies. Un pie frío, azul o pálido puede indicar que el pie tiene una muy mala circulación. Con menos sangre, el pie no tendrá suficiente oxígeno y nutrientes para sanar y combatir las infecciones.



Una herida o corte con un suministro sanguíneo deficiente puede infectarse o provocar una gangrena. La gangrena es una afección grave que puede incluso requerir una amputación lo que significa cortar por completo la parte infectada del pie o de la pierna.

Cuando los nervios y las arterias se dañan, el paciente con diabetes puede no notar las heridas simples, las cuales pronto pueden convertirse en infecciones graves que amenazan todo el pie e incluso la pierna. ¡La detección temprana, y el cuidado y el tratamiento a tiempo pueden prevenir la amputación! El enrojecimiento, la hinchazón y

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

el aumento de temperatura en el pie son signos de infección. ¡Pida que le revisen rápidamente cualquier zona que le preocupe!

Cómo prevenir problemas en los pies

Controlar la diabetes mediante el manejo del nivel de azúcar en sangre ayuda a retrasar o a prevenir los problemas en los pies asociados con la diabetes. Ésta es la manera más importante que tiene un paciente con diabetes de prevenir complicaciones en los pies.

Además de controlar los niveles de azúcar en sangre, los pacientes con diabetes deberán:

- 1) cuidar sus pies, lavarlos, cortar las uñas cuidadosamente y revisarlos en busca de signos de lesión o infección,
- 2) usar calzado adecuado,
- 3) prevenir lesiones en los pies,
- 4) visitar su profesional de la salud regularmente.



Cuidado diario de los pies

Si usted es una persona que tiene diabetes, revisar sus pies a diario le ayudará a notar pequeños problemas antes de que se conviertan en complicaciones graves. Los siguientes consejos son esenciales:

- Inspeccione sus pies a diario. Examine la zona entre los dedos del pie. Busque signos de grietas, ampollas, rasguños, cortes, enrojecimiento o hinchazón. Si no puede ver la parte inferior de los pies, use un espejo de mano.
- Lávese los pies a diario con un jabón suave y agua tibia. Seque sus pies con cuidado, en especial la zona entre los dedos. Aplique loción en la piel agrietada o seca y en las plantas de los pies, pero no aplique loción entre los dedos de los pies.
- Llame a su enfermero o doctor de inmediato si presenta signos de infección como hinchazón, enrojecimiento, supuración, fiebre o dolor.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Cuidado habitual de los pies

Mantenga limpias y arregladas las uñas de los dedos del pie. Luego de un baño o una ducha, corte las uñas de los dedos del pie siguiendo la forma de los dedos para que queden parejas con la piel de la punta de los dedos. Evite cortar profundo en las esquinas. Nunca corte la piel en la punta de los dedos del pie.

Si tiene dificultades para ver, pida ayuda a alguien para el arreglo y limpieza de las uñas de los dedos del pie. Si las uñas de los dedos del pie son gruesas, puede necesitar que un profesional de la salud (por ejemplo un doctor, un pedicuro o un enfermero especializado) las corte y arregle. Evite los salones de manicura.

Informe a su enfermero o doctor sobre cualquier signo de una uña encarnada, como enrojecimiento, supuración o hinchazón.

La callosidad es piel gruesa o dura en los dedos de los pies y el callo es piel gruesa en la planta de los pies. Debajo de esta piel dura y gruesa se pueden formar ampollas. Si usted tiene callosidades o callos, avise a su doctor o enfermero. No trate de cortarlos usted mismo.

Calzado

El calzado y los calcetines adecuados pueden proteger los pies y mantenerlos sanos al evitar callosidades, callos y otras lesiones. Aquí hay algunos consejos:

- Use calzado cómodo que se adapte a sus pies. La puntera del calzado debe permitir que todos los dedos se muevan sin restricciones. Mida sus pies.
- Evite el calzado ajustado, en punta o con tacos altos.
- Es mejor no usar calzado sin puntera o sin talonera para evitar posibles lesiones en los pies.
- Use calcetines limpios. Cámbielos a diario. Evite los calcetines con relieves o los que tengan elástico ajustado.

Cómo prevenir lesiones en los pies

Las personas con diabetes deberán tomar precauciones extras para evitar lesiones en los pies porque pueden no llegar a sentir dolor en los pies.

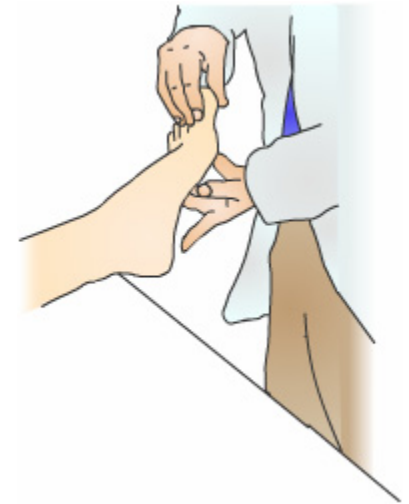
Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Aquí hay algunos consejos:

- Nunca camine descalzo.
- Revise el interior del calzado antes de ponérselo. Los objetos pequeños, las puntillas y los rotos o rasgaduras en el recubrimiento o forro pueden crear puntos de presión que pueden provocar irritación o infección.
- Tenga cuidado y evite el contacto con agua o superficies calientes. Pueden ocurrir quemaduras sin que usted las sienta. Antes de lavarse los pies con agua tibia, controle la temperatura del agua con su mano o codo. Use calzado sobre la arena caliente.
- Evite la exposición al sol sin la protección de una loción con filtro solar.

Controles frecuentes

También deberá consultar con su profesional de la salud o podiatra regularmente. Un podiatra es un doctor especializado en el cuidado del pie. Pida a su doctor o enfermero que le controle los pies. No se quite las callosidades usted mismo. Deje que su doctor o enfermero las trate. De igual modo, haga que su profesional de la salud le quite sus callos.



Si se los detecta precozmente, los problemas de los pies se pueden tratar. Las infecciones menores se pueden tratar con limpiezas frecuentes y con antibióticos.

Si no se las trata temprano, las infecciones menores pueden agravarse. Las infecciones graves pueden expandirse a los huesos y para tratar estas infecciones, puede necesitarse cirugía.

Resumen

Los problemas en los pies son complicaciones comunes de la diabetes. Afortunadamente, se pueden dilatar o prevenir gracias a un control exitoso del nivel de azúcar en sangre y a una higiene adecuada de los pies.

El control de la diabetes depende de un manejo del nivel de azúcar en sangre, una dieta adecuada y la práctica de ejercicios.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Una higiene de pies adecuada consiste en un cuidado diario de los pies, un calzado adecuado, evitar las lesiones en los pies y controles frecuentes con los profesionales de la salud.

El control exitoso de la diabetes y una higiene de pies adecuada dependen en gran parte de usted. Millones de personas han llevado vidas más longevas y más sanas cuando logran controlar su diabetes.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.