

Diabetes: Cómo cuidar los pies - [Diabetes: How to Take Care of Your Feet]



La diabetes puede dañar muchas zonas del cuerpo, incluidos los nervios y los vasos sanguíneos que llegan a sus pies.

Dándole a sus pies un cuidado y atención especial, puede prevenir lesiones e infecciones.

Haga del cuidado de sus pies una parte de su rutina cotidiana.

¿Por qué es importante el cuidado de los pies?

El cuidado de los pies es importante porque, con el tiempo, los altos niveles de azúcar en la sangre debidos a la diabetes pueden:

- Dañar las terminaciones nerviosas de los pies, lo que hace menos probable que usted se dé cuenta de que sus pies están lesionados. Este daño a los nervios se conoce como neuropatía diabética.
- Dañar los vasos sanguíneos de todo su cuerpo, incluidos los de las piernas y los pies. Las pequeñas cortadas, las úlceras e incluso las uñas encarnadas llevan más tiempo en

sanar y tienen más probabilidades de infectarse.

¿Cómo puede cuidar sus pies?

- Inspeccione sus pies al menos una vez al día. Esta es la parte más importante del cuidado de los pies. Puede utilizar un espejo para inspeccionar sus pies. Si no puede ver bien, pida a alguien que le ayude. Revise cambios de color, ampollas, piel despegada o agrietada, callos, callosidades, humedad, úlceras y uñas encarnadas. Tenga en cuenta todas las zonas en que tenga hormigueo o entumecimiento.
- Lávese los pies todos los días. Utilice agua tibia, pero no caliente. Lávese todas las zonas de los pies. Seque (no frote) los pies con toques suaves de toalla. Asegúrese de secar con cuidado entre los dedos de los pies. Aplíquese una capa delgada de crema en los pies, pero no entre los dedos de los pies. Mantenga cortas las uñas de los pies. Podría pedir que alguien le recorte las uñas para evitar cortar la piel alrededor de ellas.
- Use zapatos y medias que le calcen bien. Los zapatos blandos con buen apoyo y que calcen bien, como los tenis (zapatillas), son la mejor opción para los pies. Puede conseguir zapatos de suela dura que proporcionan mejor soporte de arco y que son menos propensos a ser atravesados a través de la suela. Ablande los nuevos zapatos lentamente usándolos durante unas horas cada día y aumentando las horas cada semana. Use calcetines sin costuras.
- Proteja sus pies de las lesiones. Antes de ponerse los zapatos, verifique que no haya objetos ni bultos o zonas filosas dentro de sus zapatos u objetos que presionen a través de las suelas. Inspeccione sus pies para ver si tiene ampollas, cortadas o raspones

después de hacer actividades al aire libre. Nunca salga descalzo.

- Pídale a su médico que le revise los pies en cada consulta. Su médico podría notar un problema en el pie que usted haya pasado por alto.
- Haga que su médico o un podólogo le haga un examen completo de los pies al menos una vez al año. Este examen puede detectar una pérdida de sensibilidad en sus pies, lo que puede conducir a problemas más graves en los pies.
- Busque un tratamiento temprano para los problemas de los pies. Llame a su médico incluso para problemas menores de los pies, a menos que ya haya aprendido de su médico cómo manejar estos problemas. Su médico podría referirle a un podólogo o a un cirujano ortopédico en caso de que necesite un tratamiento especial. Algo que parece una irritación menor podría convertirse en un problema grave.

¿Cómo puede evitar lesiones?

- Use zapatos que le queden bien y que se encuentren en buen estado todo el tiempo. Si no quiere usar zapatos en interiores, use pantuflas con suelas duras y un buen apoyo. Tenga sus zapatos o sus pantuflas al lado de la cama, y póngaselas tan pronto como se levante. Revise a menudo el piso y las áreas de tránsito para asegurarse de que estén despejadas de todo aquello que pueda lesionarle o provocar que se caiga.

- Si sus pies están fríos durante la noche, use calcetines en la cama.
- No utilice remedios caseros para tratar problemas en los pies. Los remedios caseros pueden causar daño a sus pies.
- Tenga cuidado al utilizar calor o hielo en lesiones del pie. Es posible que no sienta los cambios de temperatura, lo cual podría causar daño a sus pies.
- Aplique protector solar a la superficie de sus pies cuando los exponga al sol.
- Use zapatos protectores para playa o para surfear cuando nade. Use zapatos para ducha en baños públicos y piscinas para evitar el pie de atleta, las verrugas plantares y otros problemas de contagio.
- Si tiene neuropatía, compruebe siempre la temperatura de su baño o ducha utilizando una parte de su cuerpo que pueda sentir la temperatura normalmente, como por ejemplo el codo. No use los pies para comprobar la temperatura.

Hable con su médico

Si tiene preguntas, lleve esta información con usted a su próxima consulta con el médico.

Si después de leer esto piensa que puede tener un problema del pie que necesite tratamiento, llame a su médico para una cita.

Ilustración médica © 2000 Nucleus Medical Art, Inc. Todos los derechos reservados.
www.nucleusinc.com