

## **Cómo debe cuidar sus pies una persona con diabetes?**

### **1.- Introducción**

### **2.- Normas para el cuidado de los pies**

#### **1.- Introducción**

Una de las complicaciones vasculares y neurológicas más frecuentes en las personas con diabetes se manifiesta en los pies: a esto es a lo que llamamos PIE DIABÉTICO. Cuando nos encontramos ante una diabetes descompensada de larga evolución, las posibilidades de que aparezcan lesiones en los pies aumentan. Pero, ¿en qué consiste esta afectación?

Como consecuencia del mal control de la diabetes, se produce una disminución en el riego sanguíneo de las piernas (vasculopatía) y una afectación de los nervios de las piernas y de los pies (neuropatía). La neuropatía se puede manifestar como una hipersensibilidad en forma de calambres, dolor punzante o ardiente. Empeora con el reposo nocturno y mejora al poner los pies en el suelo. Lo más común es que se produzca una disminución de la sensibilidad, notando los pies dormidos desde la punta de los dedos hacia arriba (en calcetín), con sensación de acorchamiento llegando incluso a no notar el dolor. De esta manera, cualquier pequeña rozadura, herida o grieta puede pasar inadvertida y servir como puerta de entrada a una posible infección. Es por todo esto por lo que la persona con diabetes debe vigilar y cuidar con esmero la higiene de sus pies.

### **2 Normas para el cuidado de los pies**

#### **1 Consejos generales:**

- a. No fume, el tabaco estrecha las arterias y no favorece un adecuado aporte de oxígeno a sus pies
- b. Acuda periódicamente a su médico para asegurar un buen control de su diabetes y otros factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, dislipemia)
- c. Es aconsejable realizar ejercicio diariamente en forma de paseos por terreno llano y a buen ritmo, durante al menos una hora.

2) Se debe observar diariamente los pies, buscando cualquier pequeña rozadura, herida o enrojecimiento.

3) Se deben mantener los pies limpios, lavándolos a diario con agua tibia (recordemos que pueden estar dañados los nervios que conducen la sensibilidad térmica y no advertir que el agua está lo suficientemente caliente para producir una quemadura) y jabón. El secado debe ser minucioso, esforzándonos por eliminar la humedad de la zona interdigital. Se trata de mantenerlos hidratados, sin humedades ni callosidades. En el caso de que tuviese excesiva sudoración, se recomienda aplicar polvos de talco después del lavado diario.

4) Para el cuidado de las uñas se deben de utilizar tijeras de punta roma y lima de cartón. Todo ello con buena luz y sirviéndose de la ayuda de una lupa y espejo si fuera necesario. Nunca se deben utilizar tijeras de punta afilada, corta uñas u otros objetos punzantes. Tampoco limas metálicas, callicidas ni piedra pómez. En cualquier caso, siempre que no se puedan realizar estos cuidados con la precisión que requieren, debe acudir al podólogo.

5) Respecto al vestido de los pies, nunca deben utilizarse calcetines sintéticos y con costuras gruesas, ni ligas o fajas que compriman y comprometan la circulación. Lo más adecuado es utilizar calcetines de fibras naturales (algodón, hilo o lana) y de tonos claros para la detección precoz de las heridas. Para calentarse los pies, no utilizar mantas eléctricas ni bolsas de agua caliente. Tampoco conviene sentarse cerca de estufas o braseros por el riesgo de quemaduras si la sensibilidad térmica está alterada.

6) Respecto al calzado, es necesario utilizar zapatos de piel, cómodos y amplios donde cada dedo tenga espacio con holgura. También conviene que el pie esté bien sujeto, con cordones. Revisar cada día el interior del calzado con la mano en busca de cualquier cosa que por pequeña que sea (piedrecilla,...) nos pase inadvertida y pueda ocasionarnos una lesión o rozadura. Cuando estrenemos zapatos, conviene hacer una adaptación lenta utilizándolos no más de una hora seguida los primeros días. Escoger como horario de compra de calzado la última hora de la tarde ya que es cuando el pie se encuentra más dilatado. NO ANDAR NUNCA DESCALZO, ni siquiera por la playa. En casa, utilizar zapatillas cómodas.

7) Respecto a las heridas y curas, es preciso que sean evaluadas por el médico quien indicará el tipo de cuidados a realizar sobre la misma.