

La diabetes y el cuidado de los pies

Publicado el: 28-06-2018

¿Cómo afecta mi cuerpo la diabetes? La diabetes hace que sus niveles de azúcar en la sangre sean más altos de lo normal. Con el tiempo, un alto nivel de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios de su cuerpo. El daño a los nervios significa que puede tener una sensación de ardor o perder la sensibilidad en alguna parte del cuerpo: esto se denomina neuropatía diabética. El daño a los vasos sanguíneos significa que quizá sus pies no estén recibiendo un buen suministro de sangre.

¿Por qué debo preocuparme más por mis pies?

Con frecuencia, las personas con diabetes tienen problemas con sus pies. Parte del problema es que la pérdida de sensibilidad en sus pies hace más difícil que usted sepa si tiene una ampolla o llaga. Si no se tratan las pequeñas llagas, éstas pueden empeorar y convertirse en úlceras: llagas profundas y graves. Si estas úlceras se infectan, quizá sea necesario que vaya al hospital o, en casos muy graves, que le amputen, es decir que le corten un pie. Este panfleto le brinda algunos consejos sobre cómo debe cuidar sus pies.

¿Cómo puedo prevenir problemas con mis pies?

Mantenga su nivel de azúcar en la sangre lo más cerca posible del nivel normal. Además, siga los consejos de su médico sobre la alimentación, el ejercicio y los medicamentos. Aquí encontrará otras formas de proteger sus pies:

- Lave sus pies con agua tibia —no caliente— y un jabón suave todos los días.
- Seque bien sus pies, especialmente entre los dedos. Use una toalla suave y séquelos con palmadas delicadas, sin frotarlos.
- Suavice la piel de sus pies aplicando una crema o loción a base de lanolina; en particular en los talones. Si la piel está agrietada, consulte a su médico acerca de cómo tratarla.
- Mantenga sus pies secos poniéndoles talco no medicinal antes de colocarse los zapatos, los calcetines o las medias.
- Revise sus pies todos los días. Quizá necesite un espejo para observar la planta de sus pies. Consulte a su médico ante la primera señal de enrojecimiento, hinchazón, dolor persistente, adormecimiento u hormigueo en cualquier parte de su pie.
- No trate callos, endurecimientos de la piel o juanetes sin consultar antes a su médico.
- Corte las uñas de los pies en forma recta para evitar que se le encarnen. Puede ser útil remojar las uñas en agua tibia para suavizarlas antes de cortarlas.
- No deje que sus pies se calienten o enfríen demasiado.
- No camine descalzo.

¿Qué debo tener en cuenta al escoger zapatos y calcetines?

- No use zapatos sin colocarse calcetines.
- No use sandalias u otro calzado que deje sus dedos al descubierto.
- Evite los zapatos de tacón alto y los zapatos terminados en punta.
- Use calcetines o medias bien acolchados que tengan 0,5 pulgadas (1,3 cm) más de longitud que su dedo más largo. No use calcetines elásticos, calcetines de nylon, calcetines con una

liga o banda elástica en la parte superior, ni calcetines con costuras internas.

- No use calzado incómodo o ajustado que le roce o lesione los pies. Si ya ha tenido problemas con zapatos que no le quedaban bien, quizá desee ir adonde le hagan zapatos a su medida.
- Consulte a su médico antes de comprar zapatos o aparatos ortóticos especiales.
- Compre el calzado nuevo al final del día, cuando sus pies están algo hinchados. Si el calzado le resulta cómodo cuando sus pies están hinchados, probablemente serán cómodos durante todo el día.
- Ablande los zapatos nuevos poco a poco, usándolos no más de una hora por día durante varios días.
- Cambie su calzado y sus calcetines todos los días. Tenga al menos dos (2) pares de zapatos para que pueda alternar los pares día por medio.
- Revise el interior del calzado todos los días para controlar que no haya ciertos elementos, como gravilla o partes descocidas dentro del zapato ya que podrían rozar contra sus pies y provocarle ampollas o llagas.

¿Cada cuánto tiempo debe el médico revisarme mis pies?

Su médico o enfermera debería revisar sus pies periódicamente, cuando usted vaya a consulta. Si usted tiene algún problema, como pérdida de la sensibilidad, llagas o uñas encarnadas, comuníquese a su médico de inmediato.

Fuente: <https://netsaluti.com>