

¿QUE ES EL PIE DIABÉTICO?

El pie diabético es una alteración caracterizada por un daño en los nervios o vasos sanguíneos que se manifiesta en forma de infección, úlcera o lesión en los tejidos de las extremidades inferiores de pacientes con diabetes mellitus.

CAUSAS DEL PIE DIABÉTICO

Si los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos y mantenidos en el tiempo, sumado a otros factores como la **hipertensión arterial**, el **colesterol elevado**, el **tabaquismo y sedentarismo**, predispone a la aparición de complicaciones de los nervios y vasos sanguíneos.

El daño de los nervios provoca disminución o pérdida de la sensibilidad lo que hace vulnerables a lastimarse y no darse cuenta. Las heridas pueden pasar desapercibidas.

El daño de los vasos sanguíneos repercute de forma importante en los miembros inferiores, ya que al no llegar suficiente sangre; las lesiones o pequeñas rozaduras demoran largo tiempo en curar. Al mantener zonas cutáneas expuestas aumenta el riesgo de progresar de tamaño y/o a infectarse.

SÍNTOMAS DEL PIE DIABÉTICO

El síntoma principal del pie diabético es la aparición de heridas y úlceras en el pie, cosa que hay que controlar y cuidar especialmente. Además de esto, los síntomas habituales del pie diabético son:

- Hormigueos y calambres.
- Ausencia de sensibilidad en los pies.
- Conversión de las heridas en úlceras.

La mayoría de las heridas son causadas porque se da una disminución de la sensibilidad en el pie, y suelen aparecer en la planta de este o en zonas cercanas al hueso (nudillos y dedos, sobre todo). Por lo tanto, si un paciente diabético ve que tiene una úlcera debe acudir de inmediato al especialista.

CUIDADOS DEL PIE DIABÉTICO

La mejor manera de proteger los pies es controlando sus niveles de azúcar en sangre todos los días. Esto ayudará a evitar que el daño a los nervios y vasos sanguíneos empeore. El siguiente paso es mantener sana la piel de los pies.

El buen cuidado de los pies para las personas con diabetes incluye:

- **Revisarse los pies todos los días:** Busque cortes, enrojecimiento y otros cambios en la piel y las uñas de los pies, incluyendo verrugas u otras manchas que sus zapatos podrían frotar. Asegúrese de revisar también la planta de los pies.
- **Lavarse los pies todos los días:** Usar agua tibia y jabón. No remojar los pies porque eso puede reseca la piel. Después de secarse los pies, puede usar talco o almidón de maíz entre los dedos para absorber la humedad que puede causar infecciones. Si usa loción humectante, no la aplique entre los dedos de los pies.
- **Preguntarle a su médico cómo eliminar callos y callosidades de forma segura:** La piel gruesa en los pies puede causar fricción y provocar llagas. Pero quitarlos de manera incorrecta podría dañar la piel. Por lo tanto, no se recomienda limarse la piel ni usar parches medicinales o removedores líquidos.
- **Cortar las uñas de los pies en línea recta con un cortaúñas:** Si le resulta difícil cortarse las uñas de los pies, o si son gruesas o se curvan en la piel, pídale a un podólogo (especialista de los pies) que lo haga por usted.
- **Siempre use zapatos que le queden bien y calcetines o pantuflas para proteger sus pies al caminar:** No se recomienda caminar descalzo, ni siquiera en interiores. Y asegúrese de que sus zapatos sean suaves por dentro. Una costura o un guijarro podrían frotar su piel y dañarla.
- **Proteger los pies del calor y el frío:** Use protector solar en la piel expuesta y no camine descalzo en la playa. En clima frío, use calcetines gruesos en lugar de calentar los pies cerca de un calentador o chimenea.
- **Mantener la sangre fluir por los pies:** Levante los pies cuando esté sentado. Mueva los dedos de los pies y haga círculos con los pies a lo largo del día. No use calcetines ajustados. Y realice muchas actividades que no sean demasiado duras para los pies, como caminar.
- **Hacer que le revisen los pies en sus visitas médicas:** Incluso si no ha notado ningún problema, es bueno que su profesional de la salud le revise los pies.

Pharmacare® es un proyecto de FARMACIA DEL MERCAT