

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DEL PIE DIABÉTICO

¿Qué es el pie diabético?

La diabetes hace que el pie sea más susceptible a padecer infecciones, heridas...

El riesgo de este pie radica en tres puntos fundamentales:

- El pie pierde sensibilidad, con lo que se hace difícil notar el dolor provocado por roces, ampollas, heridas...
- La circulación sanguínea puede estar alterada de modo que cualquier herida tardará más en cicatrizar.
- El sistema de protección del cuerpo ante infecciones puede estar alterado, por lo que es más fácil que estas heridas se infecten.

*No todos los diabéticos tienen un pie diabético pero es necesaria la valoración de la sensibilidad y de la circulación sanguínea para un correcto diagnóstico mediante la realización de un examen menos de 20 minutos de duración. Consúltenos somos especialistas en pie de riesgo.

*Si padece diabetes desde hace más de 10 años o si sus niveles de azúcar no se controlan bien, realice una revisión anual.

*Hay que tener mucho cuidado con esto, ya que si se dan estos tres factores, y además, aparece una pequeña herida, existe riesgo de que ésta se complique con una úlcera crónica o amputación. Para prevenir que esto ocurra es necesario cuidar adecuadamente los pies .

¿Cómo cuidar sus pies?

Calzado

- Los zapatos deben llevarse con calcetines, ya que evitan que el pie se deslice y lo protegen de roces.
- Los calcetines deben de ser de fibras naturales (algodón, lino o lana) sin costuras y que no aprieten.
- En caso de que utilice medias, no deben ser cortas y deben llevarse con las costuras hacia fuera.
- La mejor hora para comprarse un zapato es al final del día, ya que es en este momento cuando el pie está más dilatado.
- A la hora de comprarse un calzado, no debe apretar ni estar muy suelto.
- La anchura interna del calzado debe ser igual al ancho del pie, sin que comprima los dedos.
- El calzado debe ser de piel flexible y suela gruesa que no permita un movimiento excesivo y que aisle el pie del suelo (evite los calzados de tipo "24 horas").
- Es recomendable que se adapte con cordones o con velcro, y que no tenga costuras en el interior.
- Es muy importante revisar el interior del calzado con la mano antes de ponérselo para detectar cualquier cuerpo extraño que pueda lesionar su piel.

Hábitos higiénicos

- Asegúrese de que la temperatura del agua no es excesiva.
- Utilice jabón neutro para que no dañe la piel.
- Seque cuidadosamente el pie, incluyendo entre los dedos.

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DEL PIE DIABÉTICO

- Utilice cremas hidratantes diariamente únicamente por la noche y sin aplicarlos entre los dedos.
- No utilice callicidas, están hechos con ácidos que queman la piel y producen heridas.
- No utilice cuchillas ni objetos cortantes para quitarse las durezas; esta labor debe realizarla el podólogo. Sus pies corren peligro en manos de personal no sanitario.
- El corte de uñas debe ser recto y con alicates; en caso de dificultad, acuda al podólogo.
- Elimine los picos de las uñas con una lima de cartón, nunca metálica.
- No ande descalzo en casa, en piscinas y en playas. Ya que corre el riesgo de dañarse el pie.

Vigilancia

- Es importante realizar una inspección diaria del pie para detectar precozmente cualquier alteración.
- Debe estar atento ante: manchas en la piel, zonas inflamadas, roces, ampollas, heridas, etc... para avisar enseguida a su podólogo.
- Puede que usted piense que estos consejos no tienen importancia pero el 50% de las amputaciones tienen su origen en el pie diabético.
- Si se le quedan fríos los pies no utilice bolsas de agua caliente, mantas eléctricas, ni braseros para calentárselos. Puede que sus pies no diferencien bien la temperatura y puede llegar a quemarse.
- No utilice objetos que puedan dañar a sus pies y en caso de duda consulte siempre a un profesional de la salud.