

Guía para el Cuidado del Pie Diabético

La diabetes puede causar problemas en sus pies; incluso una pequeña cortada puede tener consecuencias serias. La diabetes puede causar daños en los nervios, lo cual reduce la sensibilidad en los pies. La diabetes también puede reducir el flujo de sangre a los pies, de modo que una herida puede demorar más tiempo en sanar o bien una infección puede ser más difícil de combatir. A raíz de estos problemas, es posible que usted no perciba algún objeto extraño en su zapato; éste podría causar una ampolla o una ulceración y finalmente una infección crónica que concluya en la amputación del pie o incluso de la pierna.

Para evitar estos serios problemas en los pies que deriven en la pérdida de un dedo, pie o pierna, siga las siguientes indicaciones:

Revise sus pies diariamente. Asegúrese de que no tengan heridas, ampollas, enrojecimiento, hinchazón o problemas de uñas. Utilice un espejo de mano con aumento para revisar la planta de sus pies. Póngase en contacto con su médico si nota cualquier anomalía.

Lave sus pies en agua tibia (¡nunca caliente!). Mantenga los pies limpios lavándolos diariamente. Pero sólo utilice agua tibia; la temperatura que utilizaría para bañar a un bebé recién nacido.

Tenga cuidado cuando lave sus pies. Lávelos utilizando una toalla suave o una esponja. Séquelos sin frotar, dejando que la toalla absorba el agua o con suaves golpecitos con la toalla.

Humecte los pies evitando la zona entre los dedos. Utilice una crema hidratante diariamente para evitar que la piel seca cause escozor o que se agriete. Pero NO aplique crema hidratante entre los dedos; esto podría causar una infección por hongos.

Corte las uñas con cuidado. Córtelas en forma recta y despunte las esquinas. No las recorte demasiado ya que eso podría causar que la uña se encarne. Si tiene alguna inquietud sobre sus uñas, consulte a su doctor.

Nunca se corte los callos ni las callosidades. No realice “cirugías de cuarto de baño” ni use almohadillas medicadas. Visite a su doctor para el tratamiento apropiado.

Use medias limpias y secas. Cámbielas todos los días.

Elija bien el tipo de medias que usa. Evite las medias con elásticos apretados, ya que reducen la circulación. No use medias gruesas o abultadas (no se ajustan bien y pueden irritar la piel).

Use medias en la cama. Si se le enfrían los pies durante la noche, use medias. NUNCA use almohadillas eléctricas o bolsas de agua caliente.

Antes de ponerse los zapatos, sacúdalos y revíselos por dentro. Recuerde: es posible que no sienta una piedra en el zapato, por lo tanto sacúdalos antes de ponérselos.

Mantenga los pies secos y abrigados. No deje que se le mojen los pies en la nieve o en la lluvia. En invierno use medias y zapatos abrigados.

Nunca camine descalzo. ¡Ni siquiera en casa! Siempre use zapatos o pantuflas. Podría pisar algo que lo lastime o corte.

Controle su diabetes. Mantenga bajo control sus niveles de azúcar en la sangre.

No fume. El fumar restringe la circulación de la sangre a los pies.

Consulte a su podiatra periódicamente. Hágase revisar regularmente los pies por un médico especialista en pie y tobillo, quien lo ayudará a prevenir las complicaciones que causa la diabetes en los pies.