

¿Cuándo acudir a consulta?

Recuerda que un diagnóstico precoz, es muy importante. **Si...**

- Aparece una alteración en la forma de sus pies (juanetes, dedos en garra, callosidades, durezas fuera de lo habitual...)
- Tus uñas están deformadas, encarnadas o con un aspecto fuera de lo normal.
- Aparecen rojeces, ampollas, llagas o rozaduras.
- O si notas cambios en la sensibilidad de los pies o piernas.

Explícaselo a tu médico o especialista en diabetes, y si consideran que es un pie de riesgo te remitirán a una unidad especializada.



Todo un mundo de salud abierto a todo el mundo



Seguros
Médicos



Hospitales
y Centros



Clínicas
Dentales



Medicina
Estética



Servicios
para Mayores



Servicios
Complementarios
de Salud

01/05/2023

sanitas.es

Sanitas

Parte de Bupa

Te ayudamos a cuidarte

Cuidados de los pies
en personas con
diabetes

Cuidados de los pies en personas con diabetes

Los **pies** están sometidos a un **trabajo continuo** soportando el peso de nuestro cuerpo y encerrados en el calzado muchas horas al día.

Para que puedan llevar a cabo su función correctamente, necesitan **percibir muy bien las sensaciones** (frío, calor, dolor...), tener un **adecuado aporte sanguíneo** y tener un **correcto apoyo al caminar**.



¿Sabías qué... como consecuencia de la **diabetes de larga evolución** y de **cifras elevadas de glucosa** en sangre todo esto puede verse afectado?

Los **vasos sanguíneos se hacen más estrechos**, reduciendo así el flujo sanguíneo (vasculopatía) y **los nervios se deterioran**, alterando la sensibilidad y anatomía del pie (neuropatía).

Esto a grandes rasgos, se conoce como **síndrome del pie diabético** y predispone a las personas que padecen diabetes a tener **heridas o úlceras** cuya curación además será más lenta.

Neuropatía

Es el término con el que se conoce el **daño en los nervios**.

Lo más común es que se produzca una **hipersensibilidad** (aumento de la sensibilidad) en forma de calambres, quemazón, hormigueo, dolor punzante o ardiente, sobre todo en la planta de los pies.

Con el paso de los años y la evolución de la diabetes, puede aparecer una **disminución de la sensibilidad**, tanto al **dolor como al frío y al calor**, notando los pies dormidos o con sensación de acorchamiento. Esto significa, que es posible que cualquier pequeña rozadura, grieta o herida pase inadvertida. Tal vez tengas una piedra en el zapato, camines todo el día con ella y no notes la molestia hasta que se haya convertido en una lesión.

Vasculopatía

La diabetes hace que los **vasos sanguíneos se vuelvan más angostos y duros**. La mala circulación puede hacer que **disminuya la capacidad del pie de combatir infecciones**.

Además puedes notar los **pies fríos**.

Es por todo esto que las personas con diabetes deben vigilar y cuidar con esmero la higiene de sus pies.

Cuidados y precauciones

1) Aspecto de los pies:

- **Inspeccionar los pies a diario**, buscando cualquier pequeña rozadura, enrojecimiento, herida, sequedad, ampolla, callo o dureza.
- **Revisar las uñas**. Que sean de color oscuro o amarillento, con aspecto laminar o engrosado podría indicar que hay una infección.
 - Evita cortarte las uñas, es mejor limarlas con una lima de cartón, como mínimo una vez por semana. Si tienes dificultades para cortar tus uñas acude a un podólogo. En caso de que decidas cortarlas tu mismo, utiliza tijeras de punta roma (evita cortauñas) y córtatelas en forma recta. Cortar las uñas demasiado o cortar las esquinas puede provocar que crezcan hacia la piel (uñas encarnadas).
- **Vigilar cambios de color, forma o temperatura de la piel**. El daño a los nervios también puede causar cambios en la forma de tus pies y dedos. Si tienes deformidades acude al podólogo para que las evalúe.
 - A las personas con diabetes les salen callos con más frecuencia y les crecen más rápido. Quizá necesites calzado o plantillas terapéuticas.
 - Un pie frío, azulado o pálido puede indicar una mala circulación, mientras que un aumento de temperatura o enrojecimiento podría estar causado por una inflamación o infección de la zona.

2) Higiene

- **Se deben lavar los pies a diario**, durante no más de 10 minutos, con agua templada y jabón neutro (recordemos que la sensibilidad a la temperatura podría estar afectada y no advertir que el agua está demasiado caliente provocando una quemadura).
- **El secado debe ser minucioso**, aplicando presión, pero sin frotar, esforzándose en dejar bien seca la zona entre los dedos. En caso de excesiva sudoración, se pueden aplicar polvos de talco después del lavado diario.
- **Mantener una correcta hidratación**, para prevenir grietas. Aplicar crema hidratante a diario, pero nunca entre los dedos. Utilizar cremas de urea al 15%.

3) Calzado

- **Cambiar los calcetines a diario**. Asegúrate de que no aprietan demasiado (para evitar comprometer la circulación), que no tengan costuras gruesas y que sean de fibras naturales (algodón, hilo o lana) evitando tejidos sintéticos.

- **Utilizar siempre calzado cómodo**. Utiliza zapatos de piel preferiblemente, amplios, donde los dedos no estén oprimidos. Conviene que el pie esté a su vez sujeto. Evitar tacones y zapatos acabados en punta. Cuando uses calzado nuevo por primera vez, hazlo de forma gradual, hasta que se amolde a tu pie. Escoger como horario de compra de calzado la última hora de la tarde, es cuando el pie se encuentra más dilatado.
- **Revisar el calzado cada día** en busca de cualquier cosa que, por pequeña que sea, que pudiera ocasionar una lesión o rozadura.
- **Que tu podólogo se cerciore de que tu forma de apoyar el pie es correcta**, ya que en caso de no ser así, quizá necesites usar plantillas.

4) Otros consejos útiles

- **No camines descalzo**, ni en casa ni en la playa.
- **No apliques ni frío ni calor**. No uses mantas eléctricas ni bolsas de agua caliente o hielo en los pies.
- **Evita la exposición al sol**.
- **No fumes**, el tabaco estrecha las arterias.
- **Practica ejercicio regularmente** (salvo contraindicación médica). Por ejemplo, caminar media hora cada día mejorará la circulación sanguínea de tus pies.
- **Sigue una dieta sana y equilibrada**, te ayudará a mantener unos adecuados niveles de azúcar .

