

Pie diabético

Por José Manuel
Vázquez,
"Casiano",
fisioterapeuta



Aproximadamente el 5 por ciento de la población sufre de diabetes y cerca del 50 por ciento de las amputaciones importantes de los miembros inferiores le suceden a enfermos diabéticos.

El enfermo ha de conocer los problemas de la enfermedad, ya que un buen control de la hiperglucemia reduce la gravedad de los síntomas y de las secuelas. Los problemas en los pies se deben a pequeñas lesiones en los vasos (microangiopatías) y en los nervios periféricos (neuropatía). Estos dos problemas juntos provocan pérdida de sensibilidad cutánea y úlceras que pasan desapercibidas al paciente. Si las úlceras profundizan pueden desencadenar un problema serio a nivel óseo (osteomielitis). La atrofia y los desequilibrios muscula-

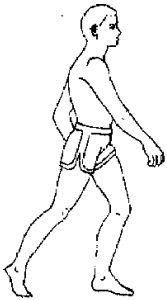
res dan lugar a los denominados dedos en garra y facilitan las metatarsalgias y ulceraciones.

El tratamiento es conservador, iniciando al paciente en una buena educación sanitaria (cambio de calcetines, cuidado de callos, rugosidades, cortes y limpieza de uñas, calzado amplio y de material transpirable). En definitiva, es muy importante la prevención, puesto que cuando la isquemia, según Doppler, está por debajo del 0.45 es muy difícil la cicatrización, teniendo que llegar a veces a las tan temidas amputaciones.



Hacer ejercicio es fundamental para los diabéticos.

1



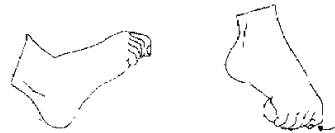
Es sumamente importante el ejercicio prolongado en el paciente diabético; por lo que recomiendo caminar como mínimo una hora al día.

2



Si te encuentras en una forma física aceptable sería conveniente mantenerla o intentar lograrla; para ello hacer trote suave intentando realizarlo durante una hora.

3



En casa descalzo, realizar ejercicios de presa con los dedos de los pies; intentando coger una pelota pequeña o en una caja sujetar arena, garbanzos, etc.

4



Realizar todo tipo de ejercicios con el tobillo, flexo-extensión, rotaciones, inversión, eversión, separar y juntar los dedos, etc.