

VIDA SANA

LA DIABETES Y LOS PIES

Textos Abián Mosquera Fernández*, Pedro Gil Manso* y Auria Salorio Yáñez**

(*) Profesores de la E.U. de Enfermería y Podología de la Universidad de A Coruña, Campus de Ferrol
(**) Diplomada en Enfermería

Foto J. Meis

De entre las muchas alteraciones que provoca la diabetes se encuentra lo que se ha dado en llamar "pie diabético", principalmente la afectación de las terminaciones nerviosas (neuropatía) es la responsable de la consiguiente disminución o pérdida de la sensibilidad "protectora" que no le permite a la persona diabética darse cuenta del dolor producido por golpes y pequeñas rozaduras que una persona sin diabetes seguida sería capaz de percibir.

Debido a ello, cuando se tiene diabetes se debe prestar una atención especial a los pies, ya que sus pies están considerados de alto riesgo y por ello, y a pesar de que la cada vez más corriente visita al podólogo se esté convirtiendo en un eficaz medio de prevención y cuidado de alteraciones que afectan a las extremidades inferiores, el examen de éstos debe pasar a ser un hábito diario, tal y como recomienda la Asociación Americana de Diabetes (ADA), sobre todo si se ha sufrido con anterioridad una ulceración o se padece enfermedad circulatoria.

Esta sencilla rutina permitirá detectar de forma precoz uñeros y zonas enrojecidas, manchas producidas por hongos, ampollas o heridas y cualquier anomalía susceptible de ser tratada sin esperar a complicaciones mayores.

Por tal motivo, el roce que puedan provocar unos zapatos nuevos, un ob-

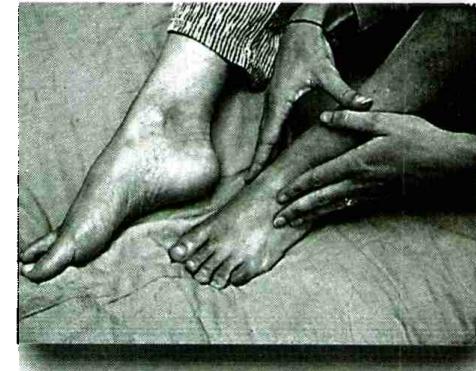
jeto extraño que se haya "colado" en el calzado o pequeños golpes no duelen lo bastante y cuando el diabético descubre la lesión ésta puede haber progresado peligrosamente.

Debe a toda costa evitar caminar descalzo y en caso de disfrutar de una jornada de playa, tras ésta es imprescindible el lavado de los pies con agua y jabón de pH neutro (el agua nunca demasiado caliente ya que podría provocar quemaduras) y posteriormente la aplicación de cremas hidratantes que eviten la aparición de grietas debidas a una piel seca y deshidratada.

Las uñas deben conservar una longitud adecuada para que mantengan su función de protección, su corte debe ser recto evitando redondear las esquinas y en su caso usar lima de cartón nunca metálica.

El calzado

Además de alternar el calzado en esta época un zapato ligero y cómodo que cubra los dedos sin oprimirlos y que permita una adecuada transpiración es lo más recomendable, recordando que no debe apretar ni ser demasiado holgado. Evite calzarse sin desprovisto de calcetines y el uso continuado de sandalias con gomas



entre los dedos que habitualmente causan heridas y lesiones entre ellos.

El viaje

Si se dispone a viajar nunca debe olvidar llevar consigo la medicación que esté tomando además del medidor de la glucosa y material necesario para la inyección de insulina. En el caso de que durante el viaje se alcancen temperaturas muy elevadas puede hacerse uso de neveras para guardar la insulina, siendo siempre muy recomendable tener a mano alimentos ricos en azúcar ante la posibilidad de presentarse una hipoglucemia.

En caso de desplazarse por carretera acostúmbose a hacer paradas para "estirar las piernas" y controlar sus niveles de glucosa. Como viene siendo habitual, queremos hacer hincapié en la prevención, pilar fundamental para que la persona diabética disfrute de una excelente calidad de vida y camine sobre una base sana y cuidada, pero para ello su tratamiento debe abordarse de forma multidisciplinar.