

## Pie diabético

Cómo profesional sanitario que soy y dentro de la educación sanitaria que ejerzo, no puedo dejar escapar la oportunidad de dar a conocer a la población en general, y especialmente dedicado a los diabéticos, ciertas nociones que no por básicas dejan de ser realmente importantísimas. Y es que, cuando presencio casos de amputaciones en los miembros inferiores derivados de complicaciones diabéticas siento la rabia e impotencia de que se podía haber evitado, pero que el enfermo y su entorno carecían de la información básica para ello. Teniendo en cuenta que la diabetes afecta especialmente a los nervios de los pies y las piernas, se puede producir un descenso en la sensibilidad originando lesiones sin que el enfermo se percate de ello. De manera generalizada diré que hay que estar atento a posibles cambios en los mismos, hidratarlos correctamente, visualizar cualquier tipo de alteración cómo pueden ser callos, grietas, ampollas, cambio de coloración, etcétera... La higiene no es sólo el lavado diario de pies, sino el conjunto de todas aquellas medidas que favorezcan la salud de los pies, como pueden ser la práctica regular de ejercicio que mejorará la circulación y elegir un calzado correcto, que proteja y sujete el pie, ancho, cómodo y flexible. Y evite siempre calcetines que opriman el riego sanguíneo. **Mariano López** (Sevilla)