

**—EDUCACIÓN PARA LA SALUD—**

El cuidado de los pies en las personas diabéticas

**Aouicha Ouairidi**

Las personas con diabetes son más propensas a tener problemas en los pies, ya que dicha enfermedad, entre otros, afecta a las arterias que llevan la sangre a las extremidades inferiores así como a los nervios, por lo que se pierde sensibilidad.

Esta falta de sensibilidad hace que la persona diabética no se dé cuenta cuando se hace una herida o cuando el calzado, si no es el adecuado, le apriete. A menudo, si el calzado no es el adecuado pueden formarse durezas (hiperqueratosis) dando lugar, si persiste el mal apoyo o el calzado apretado, a que se formen hematomas debajo de las durezas pudiendo llegar a producirse úlceras.

Por ello es recomendable utilizar zapatos de lona o cuero, y descartar los de plástico u otro material que no respire, así como tampoco se deben usar sandalias de correa.

Los zapatos más adecuados para las personas con diabetes son los que se pueden ajustar fácil-

mente, y que cuenten con cordones, velcro o hebillas. Respecto a los calcetines, son adecuados en la medida en que pueden suministrar una capa extra de protección entre el zapato y el pie, es por ello que deben estar limpios y secos. Las medias que deben usarse son las de pantalón, pero sin costuras, ya que éstas pueden causar puntos de presión. Si se utilizan medias ajustadas debajo de las rodillas o calcetines con costuras que aprieten, se dificulta el paso de la sangre y del oxígeno.

Otro de los aspectos a tener en cuenta por las personas que padecen diabetes es la higiene y el cuidado de los pies, especialmente el correcto cortado de las uñas. Un mal cortado, por no usar la técnica correcta o los materiales adecuados, o por dificultades de la visión en la persona que realiza el corte, puede dar lugar a heridas de difícil cicatrización, ya que, como hemos dicho anteriormente, la diabetes también afecta a las arterias y llega menos sangre y oxígeno a los pies, por ello, es muy importante que los familiares y/o las/os cuidadoras/es lo tengan en cuenta.

Si la persona diabética tiene dificultad en la visión, o de movilidad, etcétera, es aconsejable que el corte de uñas lo realice otra persona. En cuanto al procedimiento, antes de comenzar a cortar las uñas, se deben sumergir los pies

en agua tibia para ablandarlas, posteriormente, el corte debe hacerse de forma recta, porque las uñas curvas son más propensas a encarnarse.

Además de todo ello, es aconsejable llevar a cabo un cuidado rutinario de los pies, que consistirá en: una revisión diaria de los pies: inspeccionando el empeine, los lados, la planta del pie, los talones y entre los dedos; un lavado diario con agua tibia y jabón suave, ya que los jabones fuertes pueden dañar la piel; antes de meter los pies en el agua hay que comprobar la temperatura de ésta con los dedos de las manos o los codos, ya que por la falta de sensibilidad es posible que no pueda sentir si el agua está demasiado ca-

liente al meter el pie y se pueden presentar quemaduras con facilidad; hay que secar suavemente y por completo los pies, en particular entre los dedos, ya que se pueden desarrollar infecciones en las áreas húmedas; por último, como los pies pueden researse y cuartearse, causando una infección, es conveniente aplicarse después del baño una crema hidratante, vaselina, lanolina o aceite, sin aplicar entre los dedos.

Como consejos útiles también podemos destacar: no utilizar soluciones antisépticas en los pies, ya que pueden quemar o lesionar la piel (como por ejemplo alcohol); no se deben aplicar compresas calientes ni botellas con agua caliente sobre los pies. Hay

que evitar igualmente el contacto directo de los pies con el pavimento o con la arena caliente; no se trate los callos y callosidades usted mismo, solicite una cita con un podólogo para tratar problemas de los pies; si la obesidad le impide físicamente poder revisarse los pies, solicítele a un familiar o a su enfermera/o que le realice esta inspección, es importante.

Por último hay que destacar que la posición que adoptemos al sentarnos es de gran importancia para la fluidez de la sangre y el oxígeno a los pies, por ello, evitemos sentarnos con las piernas cruzadas o estar parados en una misma posición durante un tiempo prolongado.