

## LA OPINIÓN

M<sup>a</sup> ISABEL MARTÍN BERROCAL \*)



### Pie diabético en los mayores

**L**a diabetes mellitus es una enfermedad crónica que consiste en que los niveles de azúcar en la sangre están por encima de los valores normales. Actualmente es incurable, solamente se puede instaurar tratamiento, basado en la dieta y farmacológico, para controlar estos niveles dentro de parámetros normales y minimizar los síntomas. Esta enfermedad puede tener una serie de complicaciones, como retinopatía diabética (que provoca pérdida de visión) o pie diabético, entre otras.

El pie diabético consiste en la aparición de lesiones en el pie debido a la oclusión de las arterias periféricas que lo irrigan, complicándose con daño en los nervios periféricos del pie, provocando todo ello infección.

Es decir, los diabéticos son más vulnerables a la aparición de úlceras o heridas en los pies, especialmente en talones o en zonas prominentes, provocado por alteraciones en la circulación sanguínea.

Debido al daño de los nervios del pie, la persona mayor diabética tiene menos sensibilidad y no se da cuenta de la presencia de heridas en los pies, con lo cual no reciben los cuidados oportunos en estas lesiones llegando a la infección e incluso a la gangrena de la extremidad, siendo necesario, en este caso, la amputación de la misma.

Para prevenir su aparición, es importante que el anciano diabético lleve unos cuidados determinados.

En primer lugar, deber controlar sus niveles de glucosa en sangre para que no supere los niveles establecidos como normales. Para ello, debe llevar a cabo una dieta pobre en glucosa, realizar ejercicio físico y llevar el tratamiento médico pautado.

También se recomienda lavar diariamente los pies con agua templada y jabón neutro y suave, no superando los 10 minutos. Se deben revisar todos los días después de aseo ambos pies, para observar si existen heridas, durezas, cortes, roces provocados por el calzado. Debemos evitar el uso de agentes irritantes, como callicidas, alcohol o yodo. Es importante mantener una buena hidratación en los pies, con cremas hidratantes.

Las uñas se limaran con línea recta con una lima de cartón. Es bueno caminar diariamente, siempre calzado y mantener las extremidades inferiores elevadas al menos 5 minutos, 2 ó 3 veces al día. Habrá que conservar la temperatura y visitar al podólogo periódicamente.

(\*) Diplomada en Enfermería