

## BOTICA DE SALUD

# Mucho ojo con el pie diabético

El COF de León recomienda controlar la glucemia, higiene correcta y abundante hidratación para prevenir complicaciones en las extremidades inferiores

ANA GAITERO | LEÓN

■ La diabetes es una enfermedad «silenciosa y traicionera» a la que no hay que dar tregua para que no socave, o lo haga con los menos daños posibles, a los nervios y las arterias. El cuidado de los pies es uno de los aspectos a los que las personas que padecen diabetes (especialmente diabetes mellitus) deben prestar más atención.

Las alteraciones de la circulación sanguínea que produce la descompensación de la glucosa facilitan la aparición de edemas y de zonas con deficiente vascularización, que hacen más difícil la curación de las lesiones y heridas.

Además, la neuropatía diabética provoca la pérdida de sensibilidad, atrofia muscular y dolor. «Los daños en los vasos sanguíneos disminuyen la sensibilidad al dolor por falta de irrigación correcta», señala Magdalena Sánchez-Lozano, vocal de Oficina de Farmacia del Colegio Oficial de Farmacéuticos de León (COF).

«La prevención es la mejor recomendación que podemos hacer desde las oficinas de farmacia, ya que cuando aparecen las heridas las personas deben ponerse en manos del personal de enfermería de su centro de salud», subraya Sánchez.

La enfermera del Hospital de León Gema Santos Celemin hace hincapié en la importancia de que las personas que padecen diabetes sigan las recomendaciones dietéticas para mantener unos niveles de glucosa en sangre adecuados (por debajo de 120).

En cuanto a las medidas preventivas para el cuidado concreto del pie diabético es importante, destacan las dos profesionales, «lavarse con más frecuencia de la normal, secarse con mucho cuidado utilizando tejidos naturales, observarse y mantener los pies muy hidratados».

La hidratación es un aspecto muy importante puesto que «la ausencia de una buena irrigación también hace que haya una pérdida de agua en la piel» lo que hace más fácil la aparición de las heridas y, como consecuencia de éstas, «pueden aparecer úlceras que luego son complicadas de curar con el riesgo de que se necrosen células alrededor de la lesión».

Para una mejor hidratación de las extremidades inferiores existen cremas específicas que contienen principios derivados de la rosa canina o el pantenol,



Productos específicos, especialmente hidratantes, para el pie diabético. RAMIRO

Las alteraciones vasculares aumentan la posibilidad de que se produzcan erosiones, pinchazos y cortes

que tienen funciones tanto protectoras como antisépticas. Estas cremas no están financiadas por la Seguridad Social.

No es un problema menor. «Las alteraciones vasculares aumentan la frecuencia de producción de erosiones, pinchazos, cortes, quemaduras, etc. que se

no se curan se convierten en úlceras, facilitan la infección y pueden llevar a la gangrena y a la necesidad de amputaciones», añaden. Así que unos buenos hábitos de vida, el control de la glucosa en sangre y el cuidado atento de las extremidades pueden evitar males mayores.

### CONSEJOS ÚTILES

#### HIGIENE

##### LAVADO DIARIO

■ Con agua templada que no supere los 37 grados. Secar con una toalla suavemente y sin frotar, con especial cuidado en las zonas interdigitales. Cuando la piel está seca aplicar una crema hidratante, evitando los espacios interdigitales.

##### PIES SECOS

■ Mantener los pies secos utilizando talco no medicinal antes de calzarse cada mañana y cada vez que se cambie de calcetines o calzado.

##### UÑAS

■ Cortar las uñas con tijeras de punta roma y en línea recta para evitar que se encarnen sin apurar el corte ni erosionar los dedos. Es útil una lima.

##### PROTECCIÓN SOLAR

■ Utilizar crema protectora si se exponen los pies al sol.

#### CALZADO

##### CON CALCETINES

■ El calzado debe utilizarse siempre con calcetines.

##### CERRADO

■ No utilizar sandalias, chancas o zapatos que dejen los pies al descubierto.

##### CÓMODO

■ El calzado debe ser cómodo, que no se ajuste, ni provoque rozaduras en los pies. Mejor de piel y sin costuras internas, flexibles, ligeros y transpirables. Las suelas deben ser antideslizantes.

##### REVISIÓN DIARIA

■ Se debe revisar el interior del calzado antes de ponerlo cada día para evitar que haya elementos como gravilla, piedras o piezas del zapato que puedan lesionar el pie.

##### TEJIDOS NATURALES

■ Los calcetines deben de ser de tejidos naturales.

#### OTROS

##### TÉTANOS

■ Es aconsejable que los pacientes diabéticos estén vacunados correctamente frente al tétanos.

##### EVITAR EL CALOR

■ Es conveniente evitar colocar los pies cerca del fuego, estufas o fuentes de calor.

##### LIGAS Y ELÁSTICOS

■ Se debe evitar el uso de ligas, gomas y calcetines con elásticos en el borde porque dificultan la circulación sanguínea.

##### PODÓLOGO

■ No se deben cortar ni quitar las durezas y callos de los dedos, ni utilizar callicidas. Siempre es conveniente que cualquier problema de este tipo sea consultado con un podólogo.

##### SIEMPRE CON CALZADO

■ No andar descalzo/a.