

Pie diabético

Se produce por una serie de alteraciones como lesiones en vasos sanguíneos

EL ESPECIALISTA

ÓSCAR SANTOLAYA
Podólogo



Es aconsejable lavar los pies diariamente, no más de cinco minutos, y utilizar una manopla suave y jabón neutro

LOGROÑO. La diabetes mellitus (DM) es un conjunto de trastornos metabólicos, que afecta a diferentes órganos y tejidos, dura toda la vida y se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre: hiperglucemia. La

causan varios trastornos, siendo el principal la baja producción de la hormona insulina, secretada por las células β de los Islotes de Langerhans del páncreas endocrino, o por su inadecuado uso por parte del cuerpo, que repercutirá en el metabolismo de los hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

Los síntomas principales de la diabetes mellitus son emisión excesiva de orina (poliuria), aumento anormal de la necesidad de comer (polifagia), incremento de la sed (polidipsia), y pérdida de peso sin razón aparente. La Organización Mundial de la Salud reconoce tres formas de diabetes mellitus: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional (ocurre durante el embarazo), cada una con diferentes causas y con distinta incidencia.

La diabetes produce una serie



de alteraciones que propician la aparición de lo que se denomina «pie diabético». Estas alteraciones vienen producidas básicamente por:

1.- Lesiones en los vasos sanguíneos, que pueden afectar a gran-

des vasos arteriales (macroangiopatía), o vasos de calibre más pequeños (microangiopatía).

2.- Afectación de las terminaciones nerviosas (neuropatía), que consiste en una pérdida de la sensibilidad en los pies que impide per-

cibir el dolor producido por pequeñas lesiones y golpes. El roce de unos zapatos nuevos, una pequeña herida o un pequeño golpe, no «duelen lo suficiente», y cuando la lesión es descubierta puede haber progresado peligrosamente.

CONSEJOS PARA PERSONAS DIABÉTICAS

► **Examen diario de los pies:** Instátese cómodamente teniendo una buena iluminación. Se usará, si es necesario, un espejo para mirarse la planta del pie y si no se puede o su vista es mala, pida ayuda a alguien. Siempre se debe observar el dorso, la planta y entre los dedos.

Que se debe descubrir

► Lesiones entre los dedos (grietas, hongos).

► Cambio de color, hinchazón, ampollas, etc.

► Callos (helomas), durezas (hiperqueratosis) y grietas.

► Si observa lesiones nunca utilice objetos cortantes (tijeras, cuchillas, etc.) ni pomadas callicidas (son abrasivas)

► Las callosidades (helomas) tiene una doble causa: o una mala pisada del pie o un calzado inadecuado.

Higiene de los pies:

► Lave sus pies diariamente.

► Utilice agua templada (36-37°), una temperatura excesiva puede producir quemaduras.

► Utilice una manopla de baño suave y jabón neutro.

► No bañe sus pies más de 5 minutos.

► Séquese cuidadosamente, especialmente entre los dedos. Si no se seca bien se suele favorecer el crecimiento de microorganismos.

► Después de la higiene diaria hay que aplicar crema hidratante en talón, planta y dorso de ambos pies para evitar la sequedad. Para ello utilice cremas de urea al 10%. Es contraproducente hidratarse los espacios interdigitales o hacer masajes con alcohol o colonia.

► Si su piel es húmeda, lávelos y cambie de calcetines y medias

más frecuentemente.

Las uñas

► Las uñas tienen función de protección, por lo tanto, deben sobresalir 1 o 2 milímetros por delante del pulpejo del dedo y, en este sentido, el corte de la uña del pie debe ser recto (y no curvo como en las manos). Las uñas deben cortarse con tijera de punta roma, o bien, limarse con una lima de cartón.

Calcetines y medias

► Lleve sus pies bien abrigados usando calcetines de lana fina o algodón.
► Evite los de nylon o fibra que aumentan la sudoración.
► No use calcetines o medias que opriman el pie.
► Evite ligas o elásticos que entorpecen la circulación, utilice preferentemente prendas tipo panty.
► El calzado, un buen calzado debe tener las siguientes propiedades:
► Debe ser amplio (no grande), cómodo, flexible, ligero y preferiblemente acordonado para que se

adapte mejor al pie.

► La puntera no debe ser demasiado estrecha.

► Ser fabricado en piel.

► Sin costura en antepié y que permita el uso de plantillas.

► Inspeccione diariamente el interior de sus zapatos.

► Compre el calzado a última hora del día.

► Tenga al menos dos pares de zapatos para dejar airear un par cada día.

► Al comprar los zapatos no mire la estética y si la comodidad, funcionalidad y ergonomía.

► Debe encontrarse cómodo con unos zapatos desde el principio.

► En la playa utilice zapatillas cerradas de goma, no ande descalzo.

► Pisada y tratamientos podológicos: Debemos tener muy en cuenta si estos pacientes presentan una zona de hiperpresión en la planta del pie, porque existe el riesgo de derivar en una úlcera, por ello es aconsejable acudir al podólogo para que le realice una exploración y valoración de su pisada. Así de esta forma si existe algún punto de mayor presión es aconsejable

el uso de plantillas que van a realizar:

► Absorción de la carga.

► Distribución de la presión sobre un área de contacto aumentada de la superficie plantar.

► Modificación de la zona de apoyo de la marcha.

Y en el caso de malformaciones en los dedos, se puede realizar las ortesis o protecciones digitales confeccionadas a medida, normalmente de silicona, que disminuyen y redistribuyen las presiones anormales que pueden existir en nuestros dedos del pie.

Recuerde

1.- Sus pies le permiten desplazarse y relacionarse.

2.- Cuidelos, deben durarle toda la vida.

3.- Aunque no lo note, su sensibilidad y circulación pueden estar alteradas.

4.- Más vale prevenir que curar.

5.- Ante cualquier herida en sus pies, por pequeña que sea, consulte a su médico o podólogo.