

El pie
y la
diabetes

EMPIEZA CON BUEN PIE
EVITA
LAS AMPUTACIONES



2005

14 NOV



Una iniciativa de la Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud

Diabetes y cuidados del pie

Empieza con buen pie: evita las amputaciones

El Día Mundial de la Diabetes 2005 se centra en la diabetes y los cuidados del pie. La campaña está dirigida a las personas con diabetes y a quienes están en una posición que pueda influir y mejorar la atención sanitaria que reciben. En el presente, el número de amputaciones como consecuencia de la diabetes es inaceptable. Por esta razón, la Federación Internacional de Diabetes, la Organización Mundial de la Salud y el Grupo de Trabajo Internacional sobre el Pie Diabético están promoviendo el mensaje de que, mediante una buena atención sanitaria y unos cuidados personales basados en una buena información, en la mayoría de los casos se pueden prevenir las amputaciones relacionadas con la diabetes.

Cada 30 segundos
alguien pierde
una extremidad debido
a la diabetes

Hay más de 194 millones
de personas con diabetes

- De todas las amputaciones de extremidades inferiores, entre el 40% y el 70% se producen por causas relacionadas con la diabetes.
- El 85% de las amputaciones de extremidades inferiores van precedidas de una úlcera en el pie.

La diabetes es una grave enfermedad crónica. Se calcula que en 2003 la prevalencia mundial de diabetes alcanzó los 194 millones. Se prevé que esta cifra alcance los 333 millones para el año 2025 como consecuencia de una mayor esperanza de vida, un estilo de vida sedentario y el cambio de patrones alimenticios. Este aumento con toda

Cuidados del pie



Diabetes y cuidados del pie

probabilidad generará un aumento proporcional de las complicaciones diabéticas, como son los problemas del pie. Si no reaccionamos, es probable que se produzcan más amputaciones.

Es imperativo que quienes tienen autoridad para influir sobre el suministro y la organización de la atención sanitaria emprendan iniciativas al respecto. Mediante la provisión de cuidados podológicos y una educación adecuada es posible obtener una importante reducción del número de amputaciones.

Para ello se necesitará:

- Prevención
- Tratamiento multidisciplinario de las úlceras de pie
- Organización adecuada
- Monitorización estrecha
- Educación para las personas con diabetes y los profesionales sanitarios

Una reducción de los índices de amputación de entre un 49% y un 85% es un objetivo realista

Una estrategia coordinada para los cuidados del pie puede reducir los índices de amputación entre un 49% y un 85%. Este objetivo debería estimular a quienes luchan por cambiar las cosas para quienes viven con diabetes en todo el mundo para que realicen un esfuerzo de promoción y defensa pública.



Diabetes y cuidados del pie

Es el momento de actuar:
podemos mejorar
los cuidados de los pies
mediante la prevención
y la educación

El Día Mundial de la Diabetes 2005 reúne a toda la comunidad global de la diabetes con el fin de promover con fuerza el mensaje de que, mediante una inversión relativamente pequeña, los gobiernos pueden potenciar la educación y la prevención para reducir los índices de amputaciones y acabar con las inaceptables cifras que vemos hoy día. La campaña también pretende aumentar la concienciación entre los profesionales sanitarios a cualquier nivel de los servicios sanitarios en todo el mundo sobre la necesidad de mejorar los cuidados en el pie diabético. ¡Ha llegado el momento de actuar!



Cuidados del pie

Día Mundial de la Diabetes

¿Qué es el Día Mundial de la Diabetes?

El Día Mundial de la Diabetes es la principal campaña mundial para aumentar la concienciación sobre la diabetes. Su objetivo es informar al público de las causas, los síntomas, las complicaciones y los tratamientos asociados a la afección. El Día Mundial de la Diabetes sirve como importante recordatorio de que la incidencia y la prevalencia de la diabetes están creciendo en todo el mundo. La diabetes genera importantes costes humanos, sociales y económicos y seguirá haciéndolo a menos que emprendamos medidas inmediatas para controlar esta epidemia.

¿Cómo empezó?

El Día Mundial de la Diabetes fue una iniciativa de la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991 en respuesta a su preocupación sobre la creciente incidencia de la diabetes en todo el mundo. Desde entonces, ha ido creciendo cada año en popularidad. Reúne a millones de personas de más de 145 países para aumentar la concienciación sobre la diabetes, entre ellos a niños y adultos con y sin diabetes, profesionales sanitarios, políticos y medios de comunicación.

La principal campaña global de concienciación del mundo de la diabetes

Llegar a millones de personas de todo el mundo



Día Mundial de la Diabetes

14 de noviembre: aniversario del nacimiento de Frederick Banting

185 asociaciones miembro de la FID procedentes de 145 países



¿Cuándo se celebra?

El Día Mundial de la Diabetes se celebra el día 14 de noviembre de cada año. Esta fecha se escogió por ser el aniversario del nacimiento de Frederick Banting quien, junto a Charles Best, concibió por primera vez la idea que llevó al descubrimiento de la insulina en 1922. Aunque se celebran multitud de eventos en el mismo día o alrededor del mismo, el tema central de la campaña se promueve durante todo el año.

¿Dónde se celebra?

El Día Mundial de la Diabetes lo celebran en todo el mundo las 185 asociaciones miembro de la FID en más de 145 países, además de otras asociaciones y organizaciones, profesionales sanitarios e individuos con un interés en la diabetes.

El logotipo del Día Mundial de la Diabetes

Con el fin de crear una identidad fuerte y mundial para el Día Mundial de la Diabetes, en 1996 se diseñó un logotipo permanente. El logotipo combina el equilibrio y el trabajo en equipo y se inspira en el conocido símbolo chino del Ying y el Yang. Es fundamental un cuidadoso equilibrio entre medicación, dieta y actividad física para controlar la diabetes, como lo es la cooperación entre las personas con diabetes, sus amigos y familiares, los profesionales sanitarios y las autoridades sanitarias.



Día Mundial de la Diabetes

¿Cómo se organiza?

La FID publica una serie de materiales de apoyo para sus asociaciones miembro, quienes a su vez los distribuyen entre las personas con diabetes y sus familiares, el público en general, los profesionales sanitarios, los medios de comunicación, y personas con poder de decisión local o nacional. Las asociaciones miembro utilizan los materiales como complemento de sus propias iniciativas para aumentar la concienciación y desarrollar una campaña para el Día Mundial de la Diabetes que se acomode al máximo a las necesidades de sus respectivas comunidades.

También se envía materiales de la FID, si se solicita, a asociaciones de ideas similares, hospitales y clínicas, profesionales sanitarios e individuos interesados en la diabetes. El Día Mundial de la Diabetes reúne a la comunidad internacional de la diabetes para crear una poderosa voz mundial que llame a la concienciación sobre la diabetes.

Una poderosa voz mundial que llama a la concienciación sobre la diabetes

Cuidados del pie



Día Mundial de la Diabetes

¿Cómo se celebra?

Las asociaciones miembro de la FID desarrollan una amplia gama de actividades, adaptadas a la medida de una gran variedad de grupos. Entre las actividades que se organizan cada año se incluyen:

- Programas de radio y televisión
- Eventos deportivos
- Análisis gratuitos para detectar casos de diabetes y de sus complicaciones
- Reuniones públicas informativas
- Campañas de carteles y folletos
- Talleres y exposiciones sobre la diabetes
- Conferencias de prensa
- Artículos en periódicos y revistas
- Eventos para niños y adolescentes

¿Hay un tema especial cada año?

Cada año, el Día Mundial de la Diabetes se centra en un tema distinto relacionado con la diabetes. Los temas desarrollados en el pasado incluyen la diabetes y los derechos humanos, la diabetes y el estilo de vida y los costes de la diabetes. Desde 2001, se ha prestado especial atención a las complicaciones diabéticas que afectan al corazón, la vista y los riñones.



Día Mundial de la Diabetes

Los temas recientes y futuros son:

2003 Diabetes y los riñones

2004 Diabetes y la obesidad

2005 Diabetes y cuidados del pie

2006 Diabetes y las personas desfavorecidas

2007 Diabetes en niños y adolescentes

La Federación Internacional de Diabetes

Fundada en 1950, la FID trabaja con sus asociaciones miembro para mejorar la vida de las personas con diabetes en todo el mundo. La misión de la FID es promover la prevención, la atención y la cura de la diabetes en todo el mundo. La FID cuenta con más de 185 asociaciones miembro en más de 145 países. Las actividades de la FID tienen como objetivo aumentar la concienciación sobre la diabetes y sus complicaciones, aumentar la provisión y acceso a la educación diabética y elevar los estándares de tratamiento y atención en todo el mundo. La FID es una organización no gubernamental en relaciones oficiales con la OMS.



La FID - prevención, atención y la cura de la diabetes en todo el mundo



Cuidados del pie

La diabetes es una condición crónica

Tres millones de muertes cada año

En muchos casos la diabetes se puede prevenir

La diabetes: una epidemia mundial

La diabetes es una creciente amenaza mundial. En 2003, la FID calculó que había 194 millones de personas con diabetes en todo el mundo. Para 2025 se calcula que esta cifra habrá aumentado hasta alcanzar los 333 millones, lo cual significa que el 6,3% de la población mundial vivirá con diabetes. Cada año, más de tres millones de muertes en todo el mundo son atribuibles a causas relacionadas con la diabetes y esta afección es actualmente la cuarta causa de muerte en la mayoría de los países desarrollados.

En muchos casos, la diabetes y sus complicaciones asociadas se pueden prevenir. Varios estudios han demostrado que esto se puede hacer mediante:

- Sencillos cambios del estilo de vida (dietas más saludables y un aumento de la actividad física)
- Atención sanitaria adecuada
- Mejora de la educación sanitaria para el público en general, en particular entre quienes corren el riesgo de desarrollar diabetes

Es posible emprender iniciativas para ralentizar la creciente epidemia de diabetes y limitar las frecuentemente devas-tadoras consecuencias de la enfermedad para quienes se ven afectados por ella. Esto exige un enfoque integrado e

Cuidados del pie



La diabetes es una condición crónica

internacional que involucre a los individuos, los profesionales sanitarios, las autoridades sanitarias nacionales, la sociedad civil y al sector privado.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección crónica que surge cuando el páncreas no produce la suficiente insulina, o cuando el organismo no es capaz de utilizar de manera eficaz la insulina que produce. La insulina es una hormona que permite a las células obtener glucosa de la sangre y utilizarla para producir energía. La falta de producción de insulina, la falta de acción de la misma o ambas cosas genera un aumento de los niveles de glucosa en sangre (hiperglucemia).

Hay dos tipos principales de diabetes

Tipo 1: las personas con diabetes tipo 1 producen muy poca o ninguna insulina y necesitan inyecciones de insulina para sobrevivir. Es el tipo más común en niños y jóvenes adultos.

Tipo 2: las personas con diabetes tipo 2 no pueden utilizar la insulina de manera eficaz. A menudo pueden controlar su afección mediante cambios del estilo de vida. En muchos casos, necesitan medicación oral. A veces necesitan insulina.



La diabetes es una condición crónica

La diabetes tipo 2 representa más del 90% de todos los casos

Tanto la diabetes tipo 1 como la diabetes tipo 2 son graves. Los dos principales tipos de diabetes reconocidos son la de tipo 1 y la de tipo 2. Existe un tercer tipo de diabetes que se desarrolla durante algunos casos de embarazo (diabetes gestacional), pero suele desaparecer al término del mismo. También existen otros tipos raros de diabetes.

Síntomas de una diabetes no controlada

Los síntomas más frecuentes de la diabetes tipo 1 son:

- Sed excesiva
- Necesidad de orinar frecuente
- Pérdida de peso repentina
- Cansancio extremo
- Visión borrosa

Cerca del 50% de las personas con diabetes tipo 2 no es consciente de tener la afección.

Las personas con diabetes tipo 2 podrían tener los mismos síntomas pero podrían resultar menos obvios. Muchas no tienen ningún síntoma y tan sólo se les diagnostica tras varios años de padecer la afección.



Cuidados del pie

La diabetes es una condición crónica

Complicaciones diabéticas

La diabetes es una afección crónica para toda la vida que exige una monitorización y un control estrechos. Sin el control adecuado, se puede producir hiperglucemia, que va asociada a lesiones del organismo a largo plazo, y al fallo de varios órganos y tejidos. Las complicaciones diabéticas a largo plazo son:

Las enfermedades cardiovasculares - enfermedades del sistema circulatorio, que incluyen las afecciones que afectan al corazón. Las manifestaciones más frecuentes de las enfermedades cardiovasculares son la angina de pecho, el infarto de miocardio, la insuficiencia cardíaca y el derrame cerebral. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte entre las personas con diabetes y son la primera causa de muerte en los países industrializados.

La enfermedad renal (nefropatía diabética) - es el resultado de un aumento de la cantidad de proteína en la orina. Progresa lentamente, provocando una insuficiencia renal. Esto suele suceder muchos años después del diagnóstico inicial de diabetes y se puede retrasar mediante un estrecho control de la tensión arterial y del nivel de glucosa en sangre. En la mayoría de los países desarrollados, la diabetes se ha convertido en la causa más frecuente de insuficiencia renal, que necesita de diálisis o trasplante de riñón.

Una mala circulación supone un riesgo para el pie

La diabetes es la causa más frecuente de insuficiencia renal en la mayoría de los países desarrollados



La diabetes es una condición crónica

Las lesiones nerviosas generan un aumento del riesgo de amputación

La diabetes es la principal causa de ceguera en los países desarrollados

Las enfermedades neurológicas (neuropatía diabética) - son lesiones, causadas por la diabetes, de las fibras nerviosas. La falta de sensibilidad en los pies es la manifestación más frecuente, consecuencia de las lesiones en los nervios de las piernas. La neuropatía provoca a veces graves dolores, pero es más común que pase desapercibida. Incluso ante la ausencia de síntomas, la neuropatía diabética tiene como resultado un mayor riesgo de ulceración y amputación del pie.

Las enfermedades visuales (retinopatía diabética) - son las lesiones de los vasos sanguíneos que suministran sangre a la retina del ojo. Los pequeños vasos de la retina se pueden dañar debido a un alto nivel de azúcar en sangre y a la hipertensión. La diabetes es la causa principal de ceguera y deficiencias visuales en adultos en los países desarrollados.

Factores de riesgo de diabetes

Diabetes tipo 1

Tanto los factores genéticos como medioambientales parecen ser importantes en el desarrollo de diabetes tipo 1. Los posibles desencadenantes medioambientales son los virus, las toxinas de la cadena alimentaria y los componentes de la dieta, aunque hasta la fecha la implicación de estos factores no ha sido probada.



La diabetes es una condición crónica

Diabetes tipo 2

Los factores de riesgo de diabetes tipo 2 son:

- Sobrepeso y obesidad
- Falta de actividad física
- Dieta alta en grasas y baja en fibras
- Etnicidad
- Historial familiar
- Edad
- Bajo peso al nacer

Cuanto más factores de riesgo tiene una persona, mayor es su probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2

La prevalencia de diabetes tipo 2 aumenta rápidamente con la edad. Las personas de más de 45 años corren un mayor riesgo de desarrollar la afección. Las posibilidades de desarrollar la afección aumentan aún más cuando la edad va acompañada de otros factores de riesgo de diabetes tipo 2.

Cuidados del pie



Diabetes y cuidados del pie

Día Mundial de la Diabetes 2005

Aunque muchas complicaciones graves, como la insuficiencia renal y la ceguera, pueden afectar a las personas con diabetes, son las complicaciones del pie las que se cobran un mayor número de víctimas desde el punto de vista humano y económico.

Es posible reducir los índices de amputación en hasta un 85%

Se calcula que hasta un 70% de todas las amputaciones de extremidad inferior está relacionado con la diabetes. El objetivo de la campaña de 2005 es transmitir y promover el mensaje de que es posible reducir los índices de amputación hasta en un 85% mediante la prevención, el control agresivo de la diabetes existente y la impartición de una educación adecuada a personas con diabetes y profesionales sanitarios.

La diabetes y el pie

7 de cada 10 amputaciones de pierna se realizan a personas con diabetes

Las personas con diabetes corren el riesgo de sufrir lesiones nerviosas (neuropatía) y problemas de riego sanguíneo en los pies (isquemia). Tanto la neuropatía como la isquemia pueden resultar en úlceras del pie y heridas que se curan con lentitud. La infección de dichas heridas puede acabar en amputación.



Diabetes y cuidados del pie

La mayoría de las amputaciones comienza con una úlcera en el pie

Las úlceras del pie son frecuentes en la diabetes. En los países desarrollados, hasta un 5% de las personas con diabetes tiene úlceras en el pie y una de cada seis personas con diabetes tendrá una úlcera a lo largo de su vida. Los problemas del pie son la causa más común de ingreso hospitalario en personas con diabetes. En los países en vías de desarrollo se cree que los problemas del pie relacionados con la diabetes son aún más frecuentes.

La mitad de todos los casos de amputación son protagonizados por personas con diabetes. En algunas áreas en las que factores como la etnicidad, el clima y las condiciones sociales hacen que aumente el riesgo, la cifra proporcional de amputaciones es aún mayor en personas con diabetes. El impacto de la enfermedad del pie diabético en la vida de una persona es devastador.

Para las personas que han perdido una pierna, la vida nunca volverá a ser como antes. La amputación podría implicar una dependencia de por vida de la ayuda ajena, incapacidad laboral y miseria.

Las personas con diabetes tienen una probabilidad 25 veces mayor de perder una pierna que las personas que no tienen la afección.

Cada treinta segundos, alguien pierde una pierna en algún lugar del mundo debido a la diabetes



Diabetes y cuidados del pie

Muchas úlceras se pueden prevenir mediante una atención sanitaria adecuada y un cuidado personal basado en una buena información

El control agresivo en el pie diabético puede evitar, en la mayoría de los casos, una amputación. Incluso cuando la amputación es inevitable, se puede salvar la otra pierna y la vida de la persona mediante una buena atención y un estrecho seguimiento por parte de un equipo podológico multidisciplinario.

Se puede conseguir la prevención mediante:

- Una educación que ayude a identificar los problemas a tiempo
- Un servicio de emergencias
- La detección precoz y el tratamiento de las infecciones
- Un control excelente de la diabetes
- Cuidados expertos de las úlceras

A menudo, todo esto no está disponible. Pero debería estarlo.

El pie diabético también es un importante problema económico. Si como resultado de una amputación se genera una estancia prolongada en el hospital, un programa de rehabilitación y una mayor necesidad de cuidados en casa y de servicios sociales, los costes son enormes.

Un importante problema económico

En los países desarrollados, aproximadamente el cuatro por ciento de todas las personas con diabetes tiene problemas del pie. Representan entre un 12% y un 15% de todos los recursos sanitarios. En los países en vías de desarrollo, se

Cuidados del pie



Diabetes y cuidados del pie

calcula que los problemas del pie pueden llegar a representar hasta un 40% del total de los recursos disponibles. En los países occidentales, se cree que el coste económico de una úlcera en una persona con diabetes está entre los 7.000 y los 10.000 USD.

Se calcula que el coste directo de una amputación asociada al pie diabético está entre los 30.000 y los 60.000 USD. Se calcula que el coste de tres años de cuidados posteriores para los individuos que han curado su úlcera sin necesidad de amputación está entre los 16.000 y los 27.000 USD. Los costes respectivos para alguien que tarde o temprano necesite una amputación van desde los 43.000 hasta los 63.000 USD, debido principalmente a una mayor necesidad de atención en casa y servicios sociales.

Los problemas del pie consumen hasta un 15% de los recursos sanitarios en los países desarrollados

Causas de las úlceras en el pie diabético

Principalmente, las úlceras del pie son provocadas por:

- Lesiones nerviosas (neuropatía periférica)
- Deformidades comunes como los dedos en martillo y los juanetes, o pies con formas poco habituales para los cuales resulta difícil encontrar calzado que se adapte
- Falta de riego sanguíneo hacia los pies (enfermedad vascular periférica)
- Lesiones que en un principio podrían parecer triviales

Las infecciones suelen complicar las úlceras y las lesiones del pie



Diabetes y cuidados del pie

Las lesiones nerviosas causan una disminución de la sensibilidad en los pies

La neuropatía puede producir cambios en la forma del pie

Lesiones nerviosas

La neuropatía periférica genera una disminución de la capacidad de sentir dolor. El pie se vuelve insensible y las lesiones suelen pasar desapercibidas porque no duelen. La piel de los pies suele ser bastante seca y con tendencia a agrietarse, lo cual a su vez suele ser causa frecuente de ulceración e infección. Cuando las personas tienen lesiones nerviosas en los pies y no utilizan el calzado adecuado, las úlceras se convierten en un problema muy frecuente.

Deformidades

Los pies tienen distintas formas. La forma del pie puede ser distinta de nacimiento, causada por el uso de calzado inadecuado o debido a una cirugía previa. La neuropatía puede cambiar aún más la forma del pie, generar maneras de caminar poco habituales y, como consecuencia, aumentar la presión y la carga sobre ciertas zonas de la planta del pie. Cargar repetidamente sobre una misma zona genera la formación de callosidades. Cuando se forman callos en el pie la presión aumenta aún más, hasta que se forma una úlcera bajo dichos callos.

Falta de riego sanguíneo

Cuando el riego sanguíneo hacia los pies es insuficiente, la situación empeora aún más. Pies sanos necesitan el oxígeno y los nutrientes esenciales que aporta la sangre. En perso-



Cuidados del pie

Diabetes y cuidados del pie

nas con diabetes, el riego a veces es inadecuado, y esto hace que las heridas tarden más en curar. Cuando el riego sanguíneo se ve gravemente disminuido, el pie corre un alto riesgo de que se dañen sus tejidos y algunas partes del pie se podrían ver amenazadas. El tejido podría degenerar por putrefacción, haciendo que parte del pie muera y se necrose. A esto se le denomina gangrena.

Lesiones

Con frecuencia, las personas con lesiones nerviosas sufren heridas debido a que no sienten un dolor suficiente como para advertir que hay problemas. Muchas úlceras son causadas por una piedrecilla en un zapato, por las costuras internas del calzado, por objetos afilados que hayan podido atravesar la suela del zapato, por ampollas producidas por un calzado demasiado apretado o por quemaduras. Caminar descalzo aumenta enormemente el riesgo de lesiones graves porque las personas pueden pisar un objeto afilado o tropezar, dañándose los dedos.

Infecciones

Cuando se produce una herida, las bacterias pueden infectar el pie. En personas con diabetes, que tienen menos sensibilidad o falta de riego sanguíneo, las heridas tardan en curar y la capacidad del organismo de luchar contra la infección podría verse debilitada. Los síntomas de infección podrían ser difíciles de detectar antes de que la infección se haya agravado mucho.

La falta de riego hace que las heridas tarden más en curar

Caminar descalzo aumenta enormemente el riesgo de lesiones graves



Diabetes y cuidados del pie

Qué hacer para evitar las úlceras

En la mayoría de los casos se puede evitar la aparición de úlceras en el pie diabético y las amputaciones. Los investigadores dicen que entre un 49% y un 85% de todas las amputaciones se pueden prevenir fácilmente. Las personas con lesiones nerviosas o falta de riego sanguíneo deberían tomar las siguientes precauciones:

Qué hacer

- Revise sus pies a diario con el fin de detectar cualquier corte, ampolla, rozadura o cambio de color, hinchazón o herida. Informe a su equipo sanitario sin perder tiempo. (Utilice un espejo para revisarse la planta del pie o, si esto le resulta difícil, pida ayuda a otra persona.)
- Proteja siempre sus pies. Utilice calzado adecuado tanto dentro como fuera de casa para evitar lesiones en los pies.
- Revise el interior de su calzado antes de ponérselo a fin de detectar cualquier piedrecilla, objeto afilado o zonas duras.
- Cuando compre calzado nuevo, hágalo al final del día. Los pies están hinchados al final del día y así podrá asegurarse mejor de que el calzado que compre no es demasiado apretado y se ajusta bien.



Diabetes y cuidados del pie

- El uso de calcetines le puede ayudar a evitar lesiones. Asegúrese de que no le aprieten demasiado y láveselos a diario. Compruebe que no tengan agujeros.
- Lávese los pies con agua y jabón. Lave con cuidado los espacios interdigitales. Séquese los pies a conciencia, especialmente entre los dedos. Utilice aceites o cremas para mantener la piel hidratada.
- Córtese las uñas de los pies rectas y límese las partes afiladas.
- Vaya periódicamente a que le revise los pies un profesional sanitario.
- Mantenga las heridas cubiertas con gasas limpias.

Recuerde que los problemas del pie, aunque no duelan, podrían ser graves

Cuidados del pie



Diabetes y cuidados del pie

Qué no hacer

- Evite utilizar zapatos de punta estrecha, tacones (especialmente de aguja), sandalias de tiras o chanclas.
- No lleve calcetines apretados.
- Evite caminar descalzo siempre que pueda. Si no puede evitarlo debido a razones culturales o religiosas, debe tener mucho cuidado y evitar el riesgo de quemadura en superficies calientes en climas cálidos.
- Cuando se lave los pies, asegúrese de que el agua no esté tan caliente como para quemarse.
- No utilice braseros ni bolsas de agua caliente para calentarse los pies.
- Nunca intente tratarse los pies usted solo con calicidas o cuchillas de afeitar. Acuda siempre a un profesional si tiene algún problema.
- Evite el exceso de peso.
- No fume: el tabaco perjudica el riego sanguíneo hacia los pies.
- No utilice joyas ni bisutería en los pies.



Diabetes y cuidados del pie

El entorno ideal

Los cuidados del pie se imparten mejor si lo hace un equipo multidisciplinario. Esto debería involucrar de cerca a la persona con diabetes y su familia a la vez que a profesionales sanitarios de distintas especialidades. El equipo ideal está formado por un médico, un educador especializado, un podólogo, un cirujano, un ortopeda (para diseñar el calzado) y un administrador.

El entorno ideal también debería tener:

- Colaboraciones regionales y nacionales entre los principales actores de los cuidados del pie
- Un suministro adecuado de recursos que asegure que se alcanzan unos estándares mínimos
- Procesos de reconocimiento para detectar casos de pie diabético
- Programas de educación sobre cuidados del pie dirigidos a personas con diabetes y profesionales sanitarios, que incluyan un programa para la formación de podólogos
- Un servicio de emergencias para el pie diabético que asegure el tratamiento rápido de cualquier infección y otras emergencias del pie
- Un buen control de registros
- Un servicio de zapatería que asegure la utilización del calzado adecuado
- Cuidados preventivos del pie y las úlceras con la suficiente frecuencia.

Se puede conseguir una importante reducción de las amputaciones mediante equipos bien organizados que traten el pie diabético



Cuidados del pie

Diabetes y cuidados del pie

Tratamiento

Con el fin de tratar a una persona con una úlcera diabética en el pie, deberían aplicarse los siguientes principios:

Principios para el tratamiento de úlceras

- Alivio de la presión sobre el pie
- Corrección de la falta de riego sanguíneo
- Tratamiento de las infecciones
- Buen control de la diabetes, la tensión arterial, los lípidos en sangre y no fumar
- Limpiar y cubrir las heridas y eliminar las durezas y los tejidos muertos
- Educación para las personas con diabetes y sus familiares
- Determinar la causa de las úlceras y ayudar al paciente a que evite que se vuelvan a repetir

Protegerse de una presión anormal

Una vez que los nervios están lesionados debido a la diabetes, la sensibilidad no puede recuperarse. Unos pies insensibles necesitan protegerse de una presión anormal que, de no evitarse, volverá a causar úlceras. El tratamiento consiste en reducir la presión. Hay muchas terapias disponibles, que van desde el simple descanso en cama hasta el uso de mecanismos como escayolas especiales. Cuando falla el riego sanguíneo, se pueden aplicar trata-

Cuidados del pie



Diabetes y cuidados del pie

mientos que desobstruyan los vasos sanguíneos o que mejoren el flujo sanguíneo. Las infecciones del pie deberían tratarse con los antibióticos adecuados, si éstos están disponibles. A veces también es necesario extirpar los tejidos infectados.

Para mejorar las oportunidades de curación, es necesario controlar estrechamente el nivel de glucosa en sangre además de tratar otros factores que puedan causar complicaciones. Las úlceras y heridas deberían mantenerse cubiertas con gasas o vendas y limpiarse a diario o cada dos días con agua salada. La educación para las personas con diabetes y sus familiares es fundamental, de modo que sepan controlar y prevenir los problemas del pie. Determinando la causa de la ulceración y tomando las medidas apropiadas, es posible prevenir que se repitan.

El modo ideal de llevar a cabo la prevención y el tratamiento de los problemas en el pie diabético es:

- Revisar con regularidad el pie diabético
- Identificar el pie que está bajo riesgo
- Educar a las personas con diabetes y a los profesionales sanitarios
- Usar calzado adecuado
- Tratar inmediatamente todos los problemas del pie

Es fundamental educar a las personas con diabetes y a sus familiares



George Lilanga

George Lilanga es un famoso pintor de Tanzania. Expone en todo el mundo. En 1974, le diagnosticaron diabetes. Escribió la siguiente carta:



Yo, George Lilanga, soy pintor y artesano de profesión. Me diagnosticaron diabetes en 1974. Me sentía muy cansado y no era capaz de realizar mi trabajo diario habitual, así que decidí ir a un hospital local para hacerme una revisión y los médicos me diagnosticaron diabetes. En aquel momento mis parientes y colegas me sugirieron que fuese a un hospital especializado para recibir tratamiento, ya que la atención a la diabetes en 1974 era muy rara en otros hospitales. Me llevaron al Hospital Nacional de Muhimbili y me vio un especialista en diabetes, que casualmente era un hombre blanco, en 1974, justo en ese momento.

En octubre de 2000 empecé a sentir un dolor muy fuerte en la pierna derecha y después se me secaron los cinco dedos del pie. Cuando fui a ver a mi médico, éste decidió ingresarme. El doctor me examinó la pierna y descubrió que no tenía la suficiente circulación sanguínea en la pierna. Me dijo que era demasiado tarde y que teníamos que quitarla porque ya estaba podrida. Así que la decisión fue cortarme la pierna. En octubre de 2000 me amputaron la pierna derecha. En ese momento ya había desarrollado hipertensión y problemas de corazón.

En diciembre del mismo año, tuve el mismo problema en la pierna izquierda. Me ingresaron otra vez en el hospital el día 9 de diciembre y me amputaron la otra pierna. Esta vez me trató el Dr. Abbas y la úlcera tardó muy poco tiempo en curar. Gracias a Dios y al Dr. Abbas, desde entonces sigo los consejos de mi médico y me va muy bien. Tomo a diario medicamentos para la hipertensión, la enfermedad de corazón e inyecciones para la diabetes.

Ahora he desarrollado otro problema. Después de analizar mi sangre, el Dr. Abbas me dijo que tengo problemas de riñón. Desde que me diagnosticaron los problemas de riñón tengo mucho cuidado con mi dieta y me han restringido estrictamente que no tome proteínas en la dieta. Mi tensión arterial y mi corazón ahora están bajo control. Puedo hacer mi trabajo diario y también estoy ocupado haciendo exposiciones y viajando al extranjero. Una vez más, gracias a Dios y al Dr. Abbas por mantenerme en forma; ahora puedo moverme de nuevo.



Diabetes y cuidados del pie

Conclusión

Es el momento de tomar las medidas adecuadas para asegurar que las personas con diabetes en cualquier lugar reciben la atención de calidad que merecen. Esperamos que el Día Mundial de la Diabetes 2005 sirva para aumentar la concienciación mundial sobre la diabetes y sus complicaciones y que la campaña llame la atención hacia la necesidad de mejorar los cuidados del pie para las personas con diabetes de todo el mundo.

Fotografía:

Jesper Westly, WDF, Dinamarca
Karel Bakker, Holanda
Eric Manning, Holanda



El pie
y la
diabetes

EMPIEZA CON BUEN PIE
EVITA
LAS AMPUTACIONES



Una iniciativa de la Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud www.worlddiabetesday.org

Para más información sobre diabetes y cuidados del pie, consulte
"Diabetes y cuidados del pie: hora de actuar",
una publicación conjunta de la Federación Internacional de Diabetes
y el Grupo de Trabajo Internacional sobre el Pie Diabético.
Visite www.idf.org/bookshop



INTERNATIONAL WORKING GROUP
ON THE DIABETIC FOOT



International Diabetes Federation

Encontrará información y materiales para su consulta y descarga
en el sitio web del Día Mundial de la Diabetes,
en www.worlddiabetesday.org

Realice sus donaciones en línea para la campaña del Día Mundial de la Diabetes

Para saber más acerca del Día Mundial de la Diabetes, puede ponerse en contacto con:

Federación Internacional de Diabetes

Avenue Emile De Mot 19,

B-1000 Bruselas

Bélgica

Tel: +32-2-5385511

Fax: +32-2-5385114

info@idf.org | www.idf.org