



## Vigilancia diaria para el cuidado de pies diabéticos

La diabetes produce una afectación nerviosa y sanguínea que altera todo el cuerpo, especialmente el pie

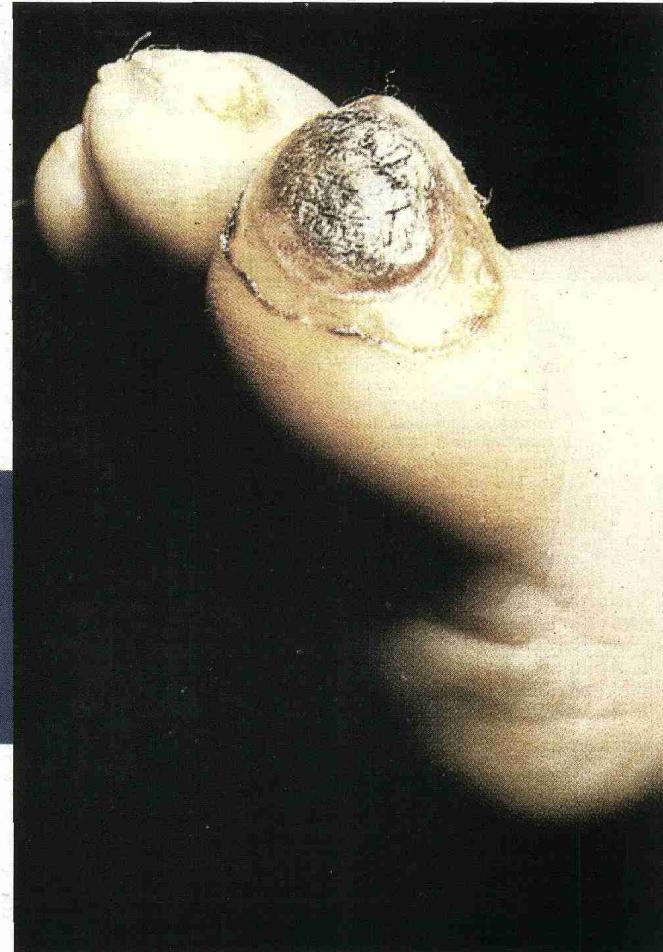
El paciente debe cuidarse de forma especial para evitar lesiones que pueden llegar, en casos graves, a amputaciones

PEPI GALERA

**L**a diabetes es una enfermedad que no debe condicionar la calidad de vida del paciente. Pero sí, este debe seguir una rutina y cuidados que evitarán que se compleje con otras patologías. Los pies son un claro ejemplo. Si no se cuidan y se mantienen una revisión periódica pueden convertirse en una complicación de la enfermedad.

**El diabético nunca se puede olvidar de cuidar su alimentación, seguir su tratamiento y hacer ejercicio a diario**

La diabetes hace que los niveles de azúcar en la sangre sean más altos de lo normal. Con el tiempo, un alto nivel de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios del cuerpo. "El daño a los nervios significa que el paciente puede tener una sensación de dolor, perder la sensibilidad en alguna parte del cuerpo o una atrofia muscular, lo que se denomina neuropatía diabética. El daño a los vasos sanguíneos o basculopatía diabética, significa que los pies no reciben un buen suministro de sangre", destaca el director del Distrito Sanitario Jaén, Tomás Ureña Fernández. Con frecuencia, las per-



Una rozadura o ampolla, en diabéticos, puede llegar a convertirse en una úlcera.

sonas con diabetes tienen complicaciones con sus pies. Parte del problema es que la pérdida de sensibilidad hace más difícil que el paciente sea consciente de que tiene una ampolla o llaga. Si no se tratan las pequeñas lesiones, pueden empeorar y convertirse en úlceras, que son más profundas y graves. Si se infectan, quizás sea necesario acudir al hospital o, en casos muy graves, se puede llegar a la amputación. Para no llegar a estos límites, el paciente de diabetes sólo tiene que cuidarse un poco más y tener unas precauciones especiales. "En primer lugar, lo que todo paciente debe hacer es tener un control de su azúcar, lo que evitará muchos problemas. En esta línea, debe seguir el tratamiento con insulina o pastillas que le haya

prescrito su médico. También debe seguir una dieta equilibrada para controlar su peso y realizar ejercicio diario para controlar sus niveles de azúcar", destaca Tomás Ureña. En este sentido, es conveniente también controlar la tensión arterial y los lípidos (colesterol en sangre). "Aquí, una vez más, el tabaco y el alcohol tienen un papel determinante, puesto que imposibilitan el control del azúcar y tienen efectos dañinos sobre otras lesiones", añade Ureña. Junto con estas recomendaciones, para evitar que cualquier lesión se compleje en los pacientes de diabetes, hay que seguir una serie de cuidados y medidas higiénicas, como por ejemplo a la hora de lavarse, cortar las uñas y escoger el calzado y los calcetines.

## CONSULTORIO

### Cuidados especiales para prevenir lesiones

**1** El paciente con diabetes necesita un cuidado diario de sus pies, por lo que tiene que realizar una revisión exhaustiva para vigilar si aparecen lesiones como ampollas, rozaduras, arañazos, rojeces o hinchazón.

**2** La higiene es esencial. Es necesario lavarse todos los días con agua templada, secar con una toalla suave, sin frotar y teniendo especial cuidado con la zona situada entre los dedos. Hay que aplicar crema hidratante también a diario para evitar durezas. Los calcetines se cambiarán a diario y, si es necesario, por ejemplo, cuando se haga deporte, dos veces.

Por Tomás Ureña Fernández

**3** Las uñas hay que cortarlas rectas para evitar que se encaren.

**4** Nunca hay que cortarse o limarse las uñas, ni utilizar calicidas, ya que se pueden producir lesiones. Hay que visitar al especialista frecuentemente para que lo haga.

**5** No aplicar productos como pomadas con alcohol o desinfectantes que irriten la piel.

**6** No utilizar medias con elástico, ni calcetines que dificulten la circulación.

**7** Siempre hay que evitar andar descalzos. En la piscina o en la playa, hay que utilizar un protector solar para evitar quemaduras de la piel, también en los pies. No son recomendables las chanclas, sandalias y zapatos que dejan el pie al descubierto, porque hay más probabilidad de que se produzcan lesiones.

**8** El calzado siempre se debe llevar con calcetines, si es posible de algodón, lino o lana, sin costuras. No se deben utilizar tacones, ni zapatos con punta para que no aparezcan rozaduras. Se revisarán para que no tengan nada que pueda producir una lesión. Los zapatos tienen que ser siempre muy cómodos: de piel, ligeros, flexibles, transpirables y que no resbalen.

**9** El mejor momento para comprar el zapato es al final del día, cuando los pies están más hinchados. Así no apretarán después. El día que se estrenen, no se debe llevar todo el día o períodos muy largos. En el caso de que sea un zapato ortopédico, habrá que pedir asesoramiento al podólogo o especialista.

**10** Es muy importante que el paciente diabético esté vacunado contra el tétano y siga revisiones periódicas en su centro de salud para prevenir lesiones en los pies.

41

Domingo,  
22 de febrero  
de 2009

LA  
SEMANA  
S

?

**Sabía que...**  
Casi el 10% de los pacientes con pie diabético son candidatos a padecer una úlcera diabética

SALUD