



## INSTITUTO VALENCIANO DEL PIE

# Riesgos y consejos del pie diabético

VALENCIA

### N. R. Instituto Valenciano del Pie.

**Pie.** El pié diabético es una patología que se presenta en enfermos de diabetes en forma de heridas infectadas, pérdida de sensibilidad y la frecuente aparición de úlceras. Según las estadísticas, uno de cada seis diabéticos sufrirá algún tipo de úlcera en los pies a lo largo de su vida. Además, se estima que en 2025 el total de afectados ascenderá a 300 millones en todo el mundo. Un calzado adecuado podría prevenir esta patología y contrarrestar sus efectos, según el Instituto Valenciano del Pie.

El exceso de glucosa y la mala regulación de ésta es la principal característica que presenta un enfermo de diabetes. Esto provoca que los procesos infecciosos se extiendan más rápidamente y que se ralentice la circulación. De este modo, el principal riesgo que corren las personas diabéticas es sufrir úlceras en sus pies. Las úlceras responden normalmente a la "teoría del estrés físico". La acción repetida de tensiones mecánicas (también conocidas como cizallamiento) afecta a las células de la dermis y acaba por matarlas.

Así, estas se acumulan en forma de durezas en la superficie del pie creando las molestas callosidades, callos o durezas. El riesgo se incrementa cuando se forman bolas de fricción entre el hue-

so y la dureza a partir de estas úlceras.

En este caso crece la posibilidad de infección e incluso, de tratarse de una herida potencialmente grave, de amputación. Se estima que el 75% de las amputaciones vienen precedidas por una ulceración. Además, los enfermos de diabetes suelen ejercer una presión plantar mayor que el resto al caminar como resultado de diversos factores. Entre ellos, cabe destacar la presencia de deformaciones; la amplitud articular reducida, principalmente en el caso del tobillo; o la atrofia del tejido subcutáneo plantar.

Ante los posibles riesgos del pie diabético el IVPie aconseja utilizar un calzado adecuado para prevenir y contrarrestar sus efectos. De este modo cabrá disminuir las fuerzas de cizallamiento y presión. Para ello debemos utilizar una plantilla que evite el desplazamiento (fricción), y que regule la sudoración. También deberemos escoger un zapato con las dimensiones apropiadas, tanto de largo como de ancho. Además, también desde el IVPie nos recuerdan que la prevención de esta patología pasa principalmente por llevar a cabo una higiene perfecta mediante una limpieza diaria, así como una inspección cotidiana y un seguimiento regular realizado por un profesional. Del mismo modo, cabe alternar los modelos de calzado.