

## **Pie diabético (Diabetic Foot)**

Si alguna vez el médico le dijo que tenía elevado el nivel de azúcar en la sangre, aunque sólo hubiese sido una vez cuando estaba embarazada, corre riesgo de ser diabética. Son aproximadamente 17 millones de personas (6,2 por ciento de la población de los Estados Unidos) las que sufren de esta enfermedad. Una de las mayores complicaciones es el deterioro del sistema nervioso (neuropatía) con la pérdida de sensibilidad en pies y manos. Cuando alguien padece de este problema, en caso de lastimarse no se dará cuenta inmediatamente. Este deterioro afecta entre el 60 y el 70 % de los diabéticos.

Los problemas en los pies son un gran riesgo. Así, como todos los diabéticos, deberá controlarlos. Si no lo hiciera, las consecuencias podrían ser graves, inclusive puede llegar a una amputación o aún peor.

Las lastimaduras menores pueden terminar siendo problemas que requieran cuidados de emergencia. En caso de diabéticos, una herida tan pequeña como una ampolla producida por el roce el zapato puede terminar causando mucho daño. La diabetes disminuye el flujo sanguíneo y por lo tanto las heridas cicatrizan lentamente y si la herida no cicatriza, existe riesgo de infección y en los diabéticos las infecciones avanzan rápidamente.

Si sufre de diabetes, deberá revisarse los pies diariamente, fíjese si tiene pinchazos, moretones, zonas que duelan al tacto, piel roja, temperatura en la piel, ampollas, úlceras, raspaduras, cortes o problemas en las uñas. Pídale a alguien que lo ayude o utilice un espejo, fíjese si el pie está hinchado, examínese entre los dedos. Deberá controlar seis lugares en la planta del pie, la punta del dedo gordo, la base de los dedos meñiques, la base de los dedos medios, el talón, la parte lateral del pie y la base del pie. Controle si tiene sensibilidad en los dos pies.

En caso de encontrar una lastimadura, no importa cuan insignificante sea, no trate de curársela usted mismo, vaya inmediatamente al médico.

### **Algunas de las recomendaciones básicas son:**

- Lávese los pies diariamente con jabón suave y agua tibia, primero pruebe la temperatura del agua con la mano, no ponga los pies en remojo. Séquelos suavemente presionando con una toalla, tenga mucho cuidado al secar entre los dedos.
- Use crema de buena calidad y mantenga la piel de los pies bien humectada, no se ponga crema entre los dedos.
- Corte las uñas de los pies en forma recta y evite cortar los lados. Utilice sólo lima de uñas o papel esmeril. Si tiene una uña encarnada vaya al médico.
- No utilice lociones antisépticas, medicamentos de farmacia sin receta, almohadillas de calor o instrumentos cortantes. No acerque los pies a radiadores o chimeneas.
- Manténgalos siempre calientes, utilice medias que le queden flojas. Evite mojarse los pies cuando llueve y utilice medias abrigadas en invierno.
- No fume y no cruce las piernas: estas actividades disminuyen el flujo sanguíneo hacia los pies.

### **Algunas recomendaciones caseras sobre zapatos y medias:**

- Nunca ande descalzo, en sandalias o zapatos con tirillas de cuero entre los dedos.
- Tenga mucho cuidado con los zapatos que elije y los que usa, compre su calzado en la tarde cuando los pies están más hinchados y fíjese que sea cómodo y que no sea necesario "amoldarlos", que le queden bien de ancho, largo, de atrás, la base del talón y la suela. Evite comprar zapatos con punta o muy altos. Trate de comprar zapatos de cuero en la parte superior y con mucho espacio para los dedos. Cuando los zapatos son nuevos, úselos sólo unas dos horas o menos por día. No use los mismos zapatos todos los días, revíselos antes de usarlos y no use los cordones ni muy

apretados ni muy flojos.  
• Tenga mucho cuidado al elegir las medias. Utilice medias limpias y secas todos los días y evite utilizar las que tengan agujeros o arrugas. Las medias delgadas de algodón son más absorbentes para el verano. Las medias de punta cuadrada no aprietan los dedos, evite las medias con elástico en la parte superior.

### **Deformaciones de los pies**

Al perder la sensibilidad en los pies existe el riesgo de deformación, esto puede deberse a úlceras ya que las heridas abiertas pueden infectarse. Otra forma de deformar sus pies es una condición ósea conocida con el nombre de pie de Charcot. Este es uno de los problemas más graves, ya que el pie se tuerce cuando los huesos se fracturan y se desintegran y usted sigue caminando igual porque no siente dolor.

El médico puede tratar las úlceras del pie diabético y las etapas iniciales de las fracturas del pie de Charcot con un yeso de contacto. La forma de su pie le da la forma al yeso y permite que la úlcera se cure ya que distribuye el peso y alivia la presión. En caso de tener pie de Charcot, el yeso controla el movimiento del mismo, los bordes le brindan apoyo al pie, no debe poner peso sobre el pie. Es necesario tener un buen flujo sanguíneo para poder usar un yeso de contacto. El médico lo controlará de cerca y cambiará el yeso cada una o dos semanas hasta que el pie esté totalmente curado.

Otra forma de tratar el pie de Charcot es mediante una bota de yeso que le brinda apoyo al pie hasta que desaparezca la hinchazón lo que puede tardar hasta un año. Evite colocar peso sobre el pie de Charcot. Se podrá considerar cirugía si la deformación fuese demasiado grave como para poder corregirla con el yeso o con un zapato.

Agosto 2002

***La información contenida en esta página es suministrada por la AAOS.***