

DIABÉTICOS

PREVENCIÓN Y CUIDADO DE LOS PIES

FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES A.C.

*Podoclínica MAIZA. Burgos. España.
Centro podológico Integral. México D.F.
Facultad de Enfermería. Dto. de Podología.
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.*

Autor: Luis Mata Diego

Colaboradores: Conchita Hernández

Edith Méndez

Ilustraciones y maqueta: José L. Galán

Elaboración formato electrónico: Burcode-comunicación.

Los pies valen una fortuna, y puesto que valen una fortuna y que es fácil conservarlos, hemos editado este librito que recoge los consejos fundamentales para una buena salud de los pies.



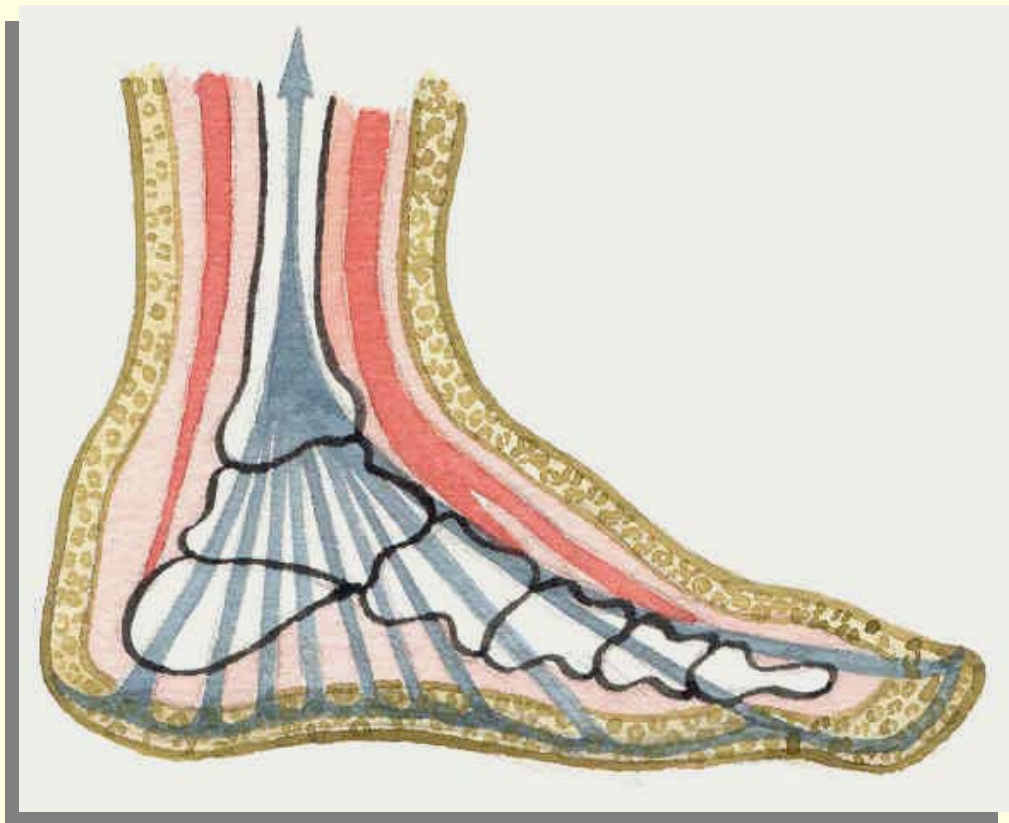
Gran parte de las amputaciones realizadas en los diabéticos podrían evitarse con una buena educación sobre su enfermedad, fundamentalmente con los consejos necesarios para el cuidado de sus pies.



Nuestro propósito es ayudar a las personas que sufren de diabetes y de otras enfermedades en las que los pies pierden su sensibilidad.



Para entender mejor su enfermedad, usted tiene que conocer como son sus pies y como se pueden afectar con su enfermedad.

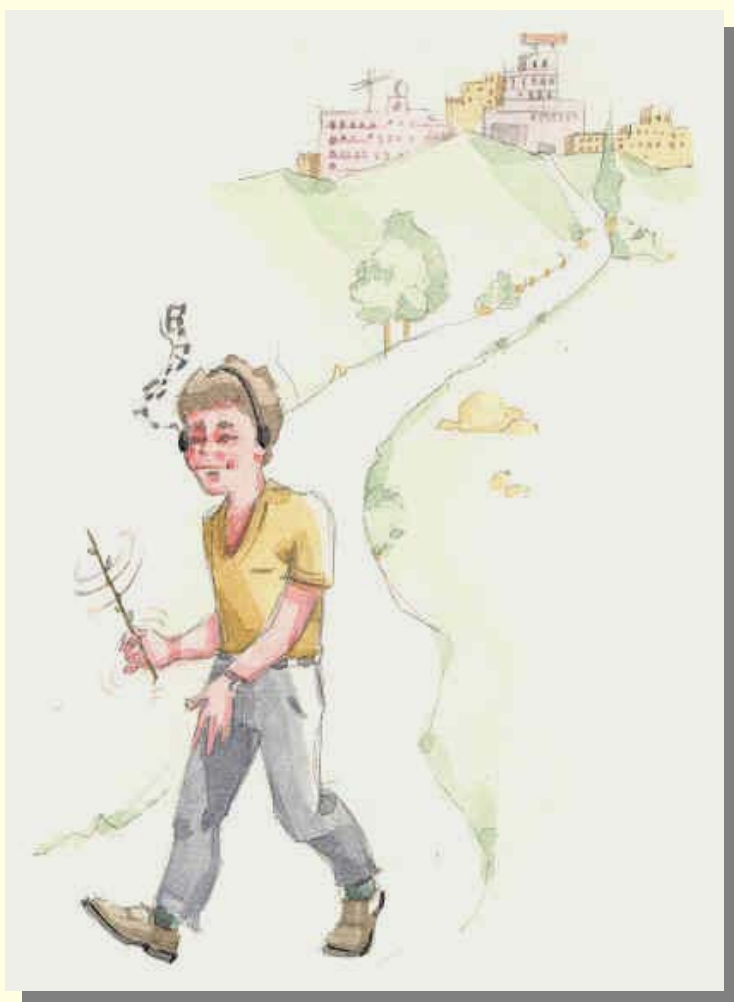


*Los pies tienen la estructura necesaria para sostener el cuerpo durante **toda** nuestra vida.*

*Si una máquina no se mantiene, se rompe. Lo mismo sucede con los pies, pero si se cuidan **durarán toda la vida.***

Entonces, usted espera mucho de sus pies.

¿Por qué no tratarlos como se merecen?



Cuando le duelen los dientes acude al odontólogo ¿Por qué cuando le duelen los pies se encoge de hombros?



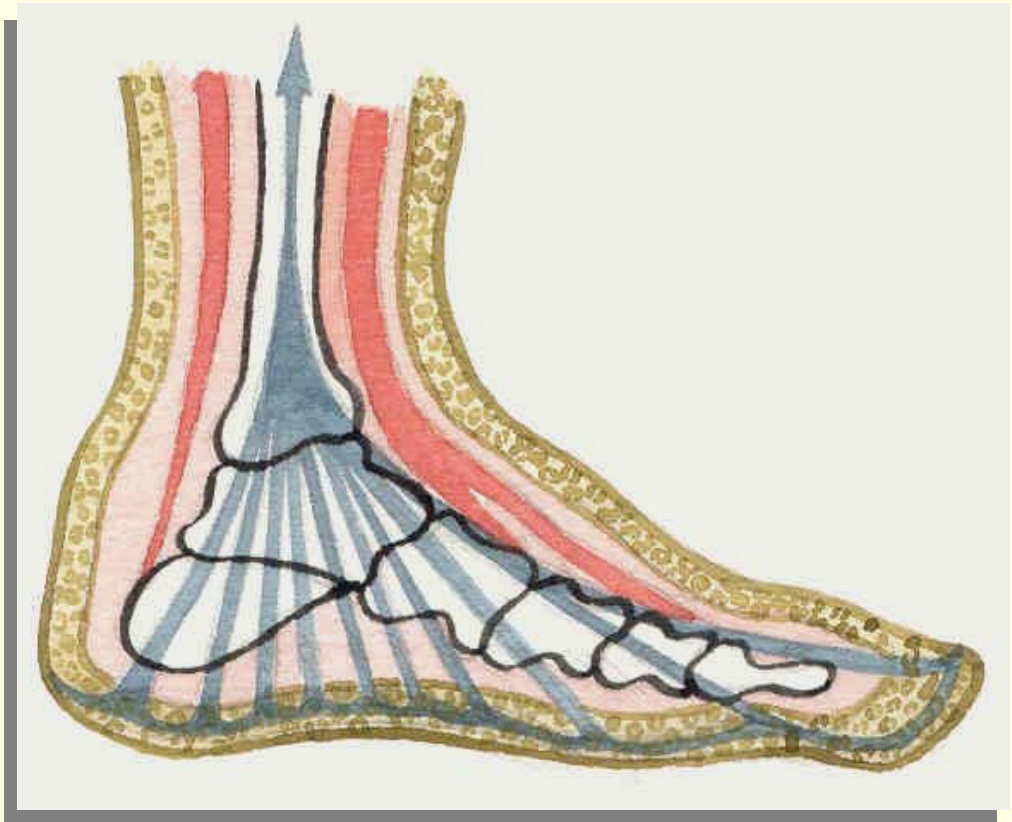
Recuerde esto:

*Si es usted diabético y cree que sus pies están bien, **VISITE** al Podólogo para que él pueda detectar y evitar futuros problemas que pueden acarrear consecuencias muy desagradables.*

¡Cuidando sus pies disfrutará más de la vida!

Comencemos conociendo como son nuestros pies

Piel
Uñas
Tejido blando
Nervios
Arterias
Venas
Músculos
Tendones
Ligamentos
Huesos



La *piel* es la envoltura del cuerpo y en los pies debido a su función, es un poco diferente a la del resto del cuerpo.

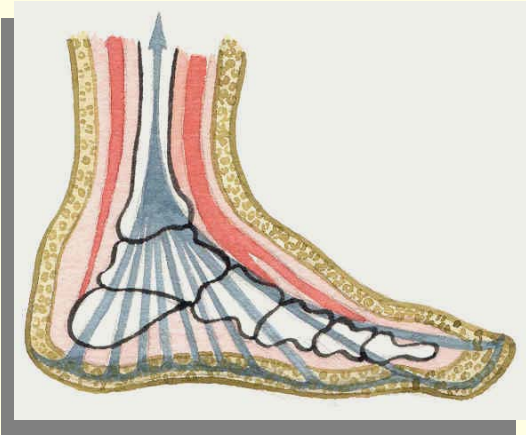
La piel evita que los gérmenes entren en nuestro organismo y cuando es débil o está dañada estos gérmenes pueden invadir el cuerpo y crear serios problemas.



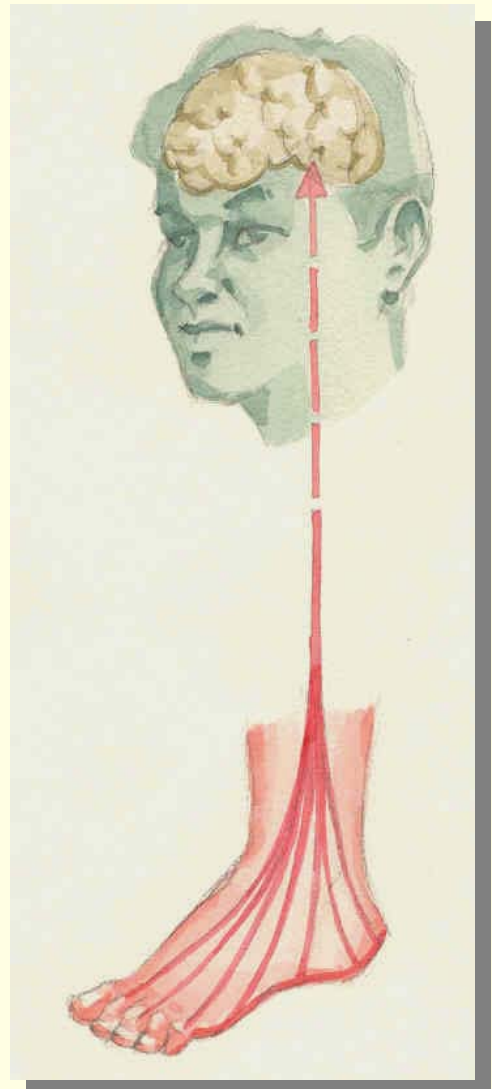
La piel contiene las terminaciones de los nervios que nos *avisan* y *previenen* del peligro.

Podríamos considerar a la *piel* como el *órgano del tacto*.

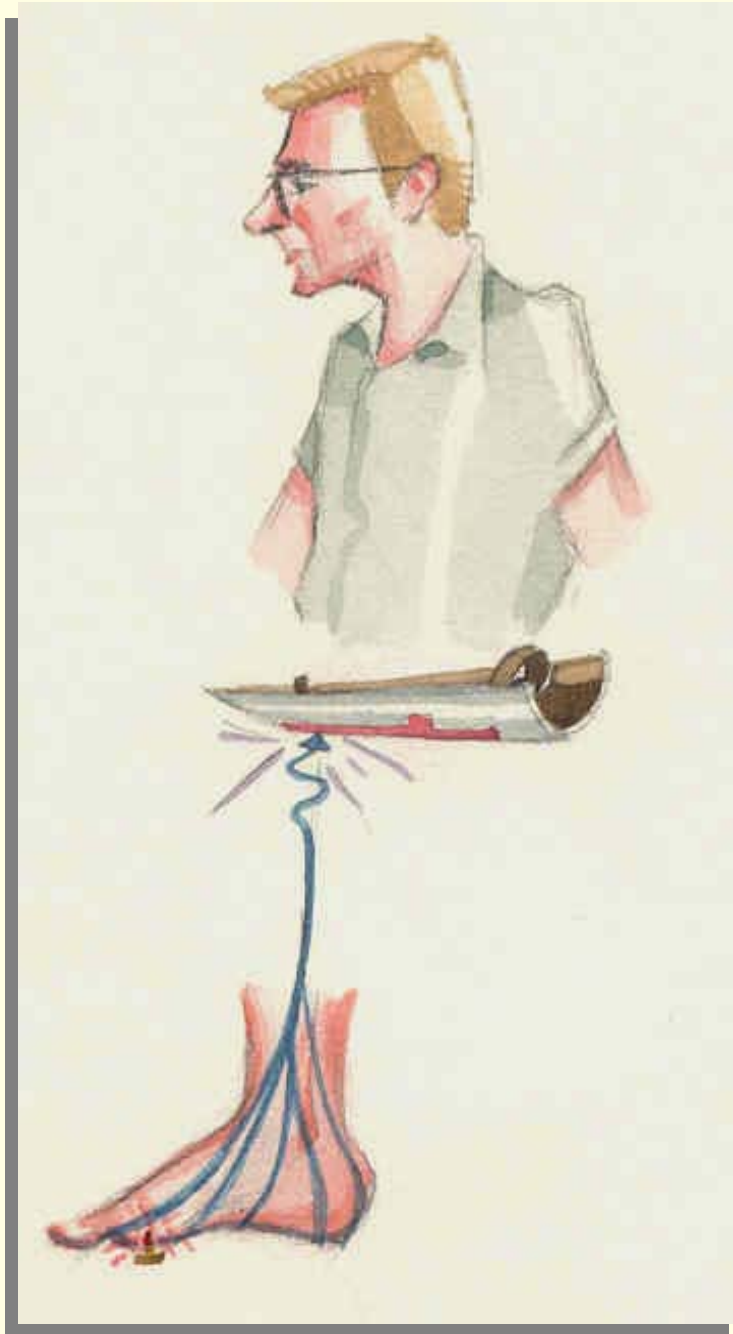
Es muy importante que la piel permanezca sana y fuerte para mantener intactas estas terminaciones.



Cuando la sensibilidad de la piel está intacta, percibimos el dolor y evitamos el peligro.



*Por el contrario cuando hay lesiones en la piel, los nervios se lesionan y **no** sentimos el dolor, con lo que nuestros pies estarán en serios peligros.*



Las **uñas** son unas estructuras derivadas de la piel y que el paciente diabético tiene que cuidar con mucho esmero.

Al cortar las uñas se usarán alicates seguros y limpios y se tendrá sumo cuidado en **no seccionar la piel** para evitar infecciones.

Las limas sólo se usarán en uñas sanas.

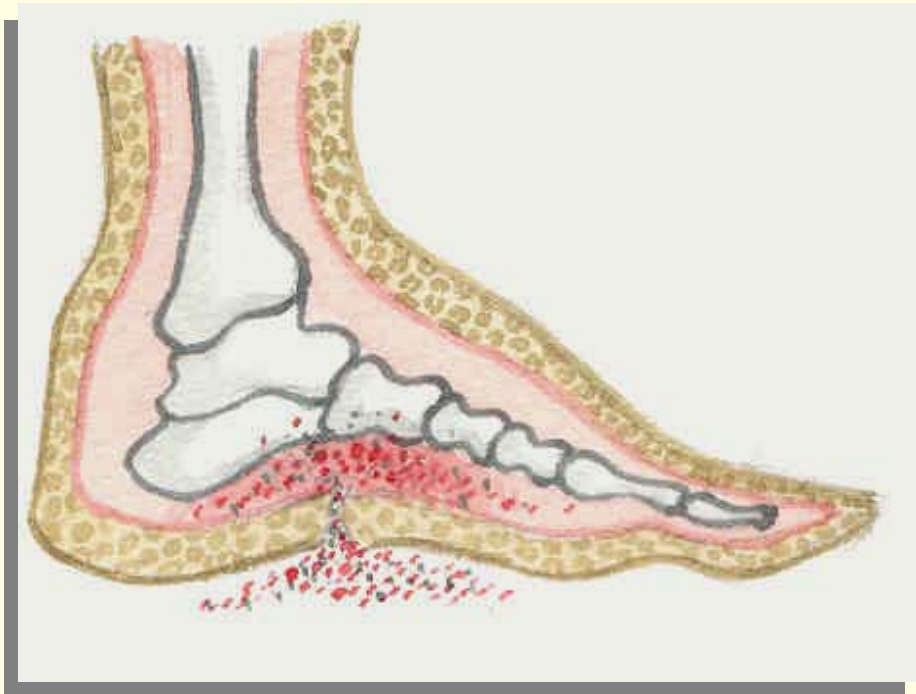
Si usted no goza de buena visión, el cuidado de sus uñas debe dejarse en manos de otra persona.

Si sus uñas son gruesas, están enclavadas, tienen mal olor o han cambiado de color, lo mejor es que consulte con el Podólogo.

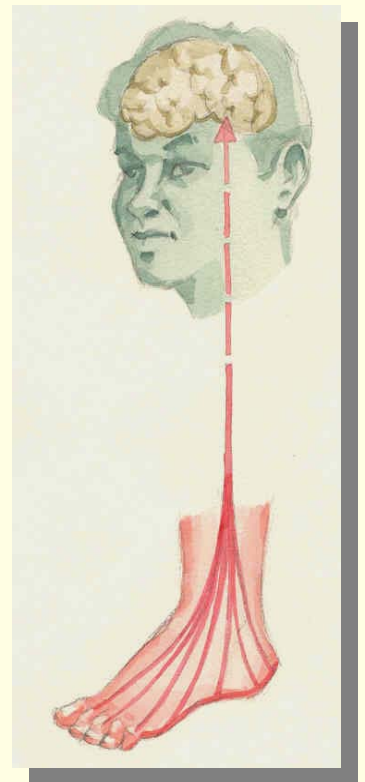


*El **tejido blando** o **graso** se encuentra entre la piel y el hueso.*

Si está dañado pierde la condición de almohadilla y además favorece la entrada de infecciones hacia el hueso.



Los nervios son como hilos eléctricos que conducen las sensaciones del dolor de la piel al cerebro.



Cuando los nervios están sanos, con la sensación de dolor previenen del peligro

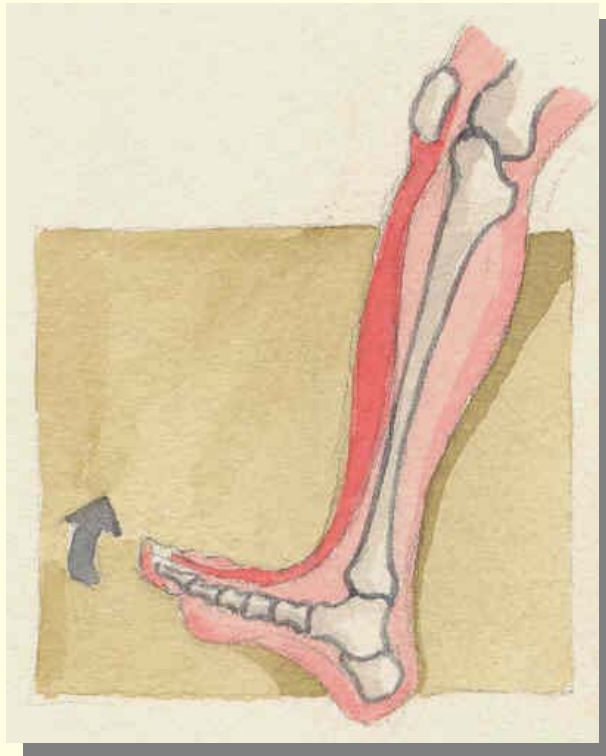
Cuando están lesionados no sentimos el dolor



La vida de todos los elementos del cuerpo depende del suministro adecuado de elementos nutricios y de oxígeno, así como de la evacuación de los productos residuales de sus actividades.

Estas funciones corren a cargo de las arterias que llevan la sangre y los elementos nutricios hasta los capilares de los pies y retorna con los productos residuales por las venas.

Los músculos y sus tendones y los ligamentos son las palancas que hacen que se puedan mover los huesos.



Si los músculos del pie o de la pierna se enferman, el pie no puede cumplir con sus funciones de mantenernos de pie y caminar.

Los huesos son el armazón y el sostén del cuerpo.

Cuando falta algún hueso precisamos de prótesis que los sustituya.



Como se lesionan los pies insensibles:

Heridas punzantes

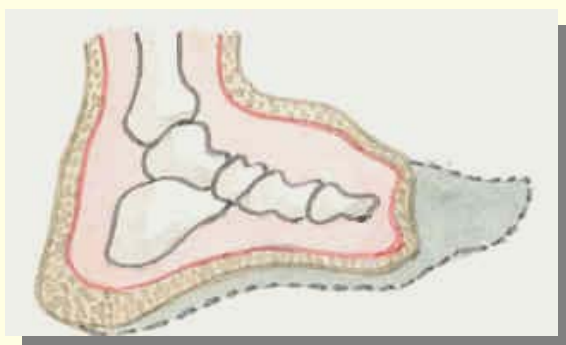


Rozaduras

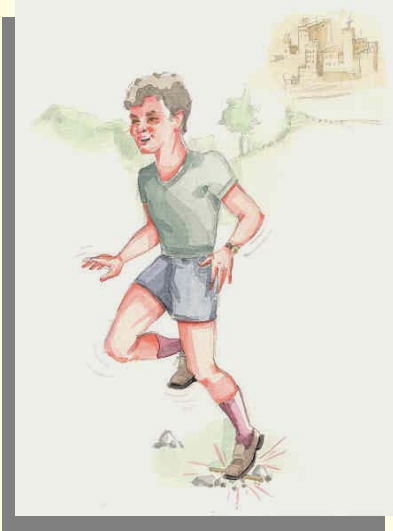
Ampollas

Presión de los zapatos

Cuando las heridas punzantes no se tratan debidamente, la piel se perfora permitiendo la entrada de gérmenes en el tejido blando y en el hueso, provocando infecciones que algunas veces provocan amputaciones.



Las lesiones más frecuentes en los pies de los diabéticos son las *rozaduras* que se producen por caminar mucho tiempo sin descansar

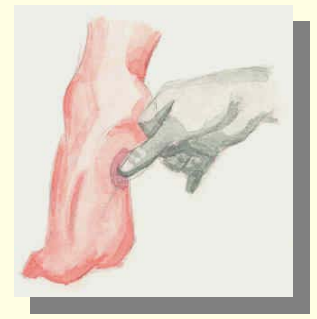


- ✓ Por correr
- ✓ Por pisar objetos duros
- ✓ Por uso de calzado inadecuado



Cuando las rozaduras no se tratan a tiempo, se lesiona la piel y el tejido blando, provocando *cicatrices*.

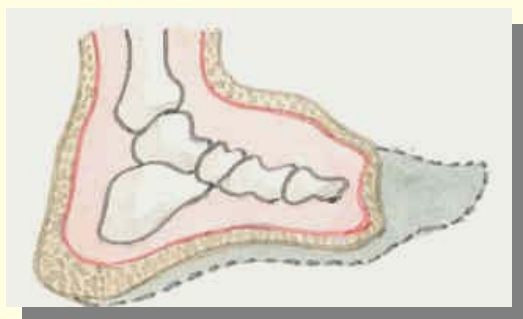
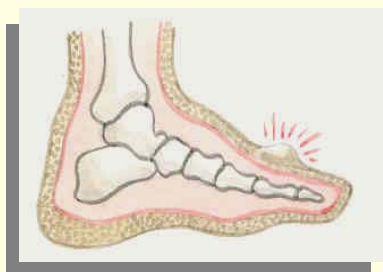
El peligro de las rozaduras es que al principio pueden ser pequeñas lesiones, que al seguir caminando con el pie insensible se pueden convertir en *úlceras*.



Por lo general las ampollas aparecen en los dedos y en el talón por usar calzados inadecuados: *cortos y estrechos*.



Cuando la ampolla no se cuida adecuadamente la piel se abre, entran los gérmenes, se infecta y puede llegar a la amputación.



Para no tener rozaduras hay que evitar:

- * El uso de zapatos que presionen el pie
- * Las plantillas y palmillas estandarizadas que *no* están adaptadas por el podólogo a las alteraciones que presenten los pies.

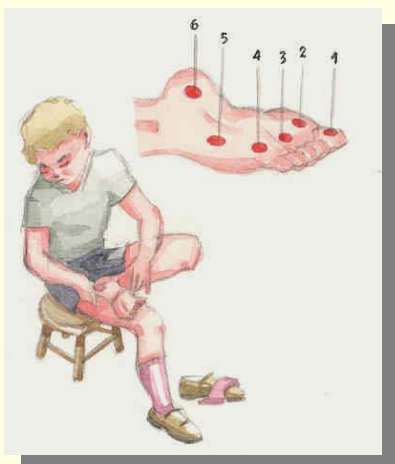
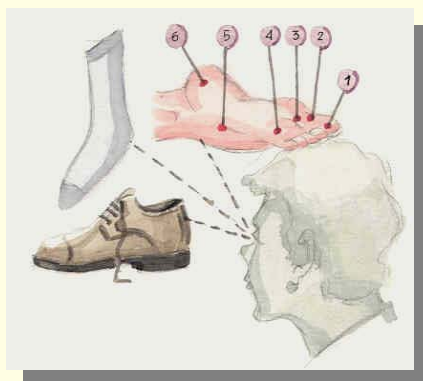
** Los apósitos, separadores y protectores de los dedos que no hayan sido confeccionados a la medida y con los materiales adecuados.*

Cuando no se tienen en cuenta estos tres puntos, se producen lesiones que pueden terminar en amputaciones.



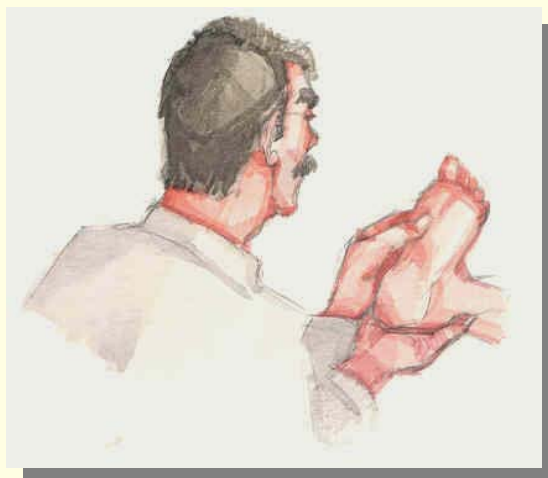
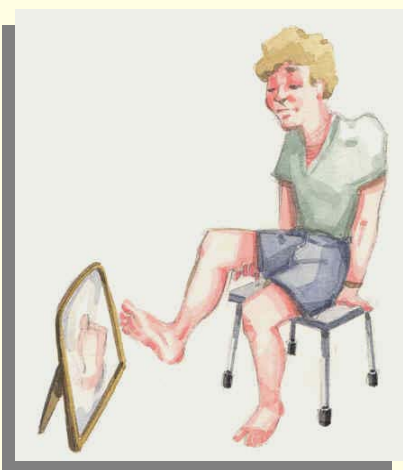
Cuando se perdió la sensibilidad en los pies, *todos los días* hay que vigilar:

- * *Los pies*
- * *Los calcetines*
- * *Los zapatos*



Inspeccionar los pies palpando para descubrir posibles lesiones profundas, inflamaciones, ampollas, heridas, úlceras,

*Cuando uno no puede verse las plantas directamente, una buena idea es mirar un espejo, o pedir ayuda y ante **cualquier duda** acudir a un profesional.*



*Inspeccionar los **calcetines**.
Cualquier mancha en ellos
nos puede indicar donde
posiblemente se esté haciendo
o se haya hecho una ampolla
o una herida.*



*Hay que inspeccionar
los cueros, las arrugas,
los forros, las palmillas,
y las suelas de los
zapatos.*

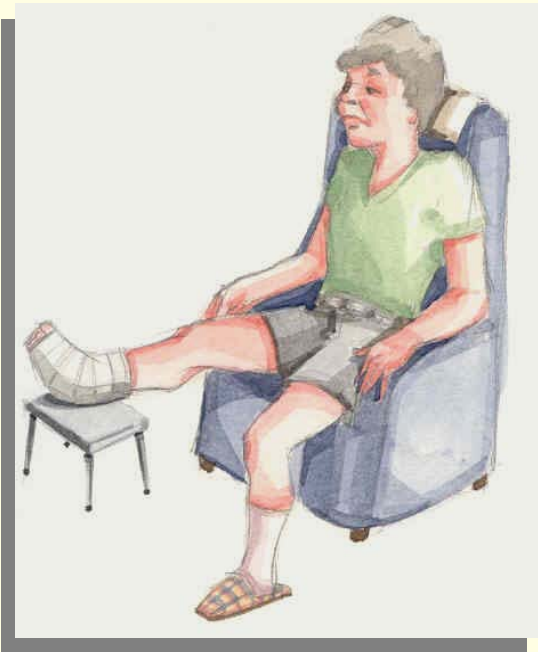


*Cuando se estrenan zapatos
hay que vigilar en especial
la presión en el talón y
las punteras.*



Hay veces que la única manera de curar una lesión es inmovilizarla y, si es posible, permitir seguir caminando.

- * Inmovilización absoluta.*
- * Usar una muleta para caminar y quitar el apoyo de la zona dañada.*
- * Usar una férula o una plantilla confeccionada exclusivamente para inmovilizar la lesión.*

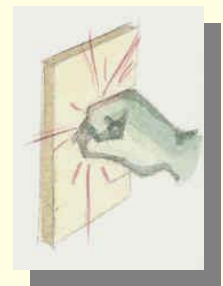


Cuando la sensibilidad de los pies no es normal hay que tener en cuenta:

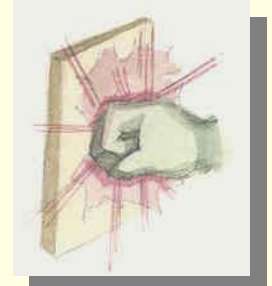
- * Cuando se camina **despacio** prácticamente no se levanta el talón del suelo. De esta manera el pie soporta mejor el peso del cuerpo.*



- * Cuando se camina **normal** se levanta el talón del suelo y el antepié soportará excesivas presiones.*

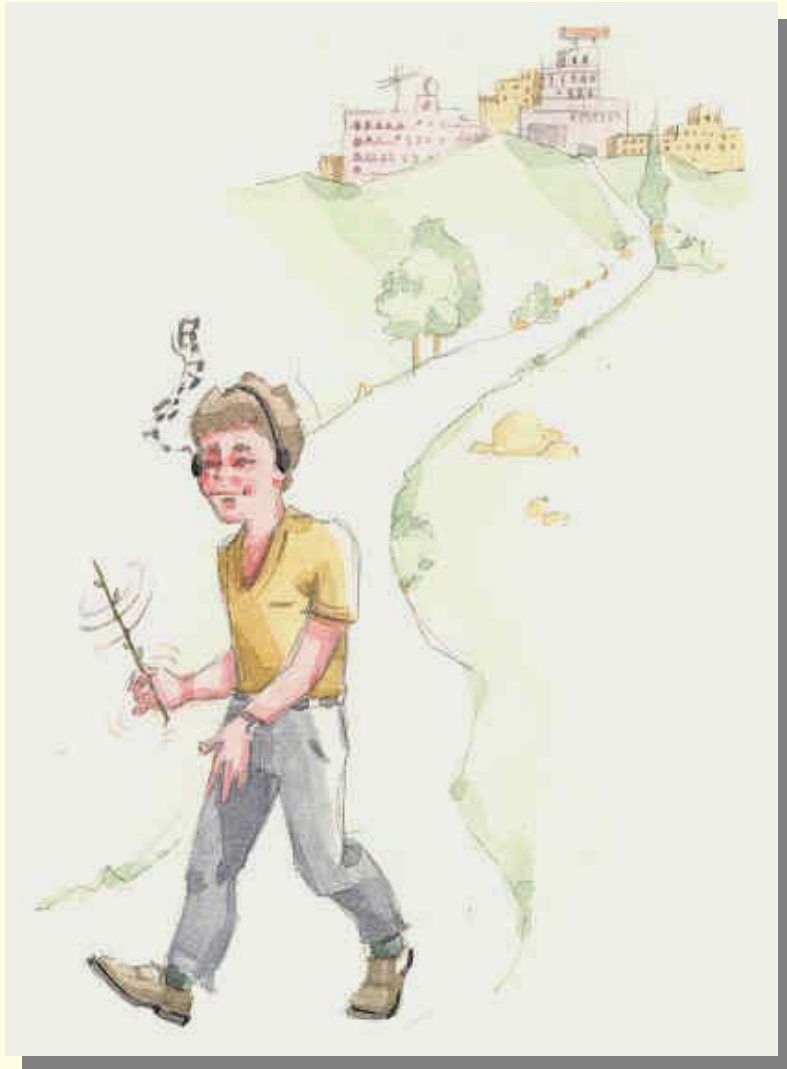


- * Cuando se camina **deprisa** o corriendo todo el peso del cuerpo será soportado por una pequeña parte del pie.*



En los pies insensibles, los paseos muy largos habrá que controlarlos ante la posibilidad de que se formen rozaduras o inflamaciones.

Es conveniente hacer descansos y revisiones cada cierto tiempo durante la caminata.



Cuando las lesiones de los pies fueron tan grandes que fue necesaria una amputación, los cuidados, si cabe, deberán ser aún mayores:

- * Faltan huesos y tejido blando y posiblemente habrá cicatrices.*
- * La zona de apoyo está disminuida (debido a la amputación) por lo que el riesgo de nuevas lesiones es muy grande.*



CONCLUSIÓN

CUIDADOS PREVENTIVOS

1. *Higiene de los pies*

AGUA. Lavado diario de los pies con agua templada y no más de 5 minutos de duración.

MANOPLAS Y CEPILLOS. Usar manoplas de felpa o cepillos suaves. No olvidar la limpieza del espacio entre los dedos.

JABÓN. Usar jabones suavizantes naturales desodorantes y preventivos de infecciones.

SECADO. Una vez lavados los pies, deben secarse muy bien, poniendo especial atención entre los dedos. Se puede añadir al secado aire frío. ¡No utilizar nunca aire caliente!

2. *Cuidado de las uñas*

- ✓ Usar alicates seguros y limpios
- ✓ Poner suma atención en *no cortar la piel.*
- ✓ Las limas sólo se usarán en uñas sanas.

- ✓ *Si tiene dificultad por falta de visión o cualquier otra causa pedir ayuda.*
- ✓ *Si sus uñas tienen mal aspecto (color, olor, grosor) acuda a un podólogo.*

3. Callos y durezas

- ✓ *Los callos son siempre debidos a roces anormales. Habrá que quitar la causa que los produce.*
- ✓ *Nunca usar productos callicidas para el tratamiento de los callos.*
- ✓ *Cualquier callo o rozadura deberá tratarse adecuadamente. El camino más seguro es acudir a un podólogo o a la Unidad del Pie Diabético (UPD), donde tratarán la causa y así usted evitará males mayores.*

La mayoría de las veces el uso de unas plantillas hechas a su medida le ayudarán a que su vida sea más confortable, evitando posibles amputaciones futuras.

- ✓ *Si presenta durezas o grietas también un podólogo podrá indicarle tratamientos con los que usted se sentirá totalmente aliviado.*

4. **Hongos**

Los hongos con mucha frecuencia producen infecciones en los pies, especialmente en las plantas y entre los dedos.

Son más frecuentes en los diabéticos que sudan mucho.

El uso de un desodorante natural (usado tanto en el calzado como en el pie), y una higiene adecuada con jabones suavizantes naturales diariamente será suficiente para evitar las infecciones producidas por hongos.

5. **Trastornos circulatorios**

La circulación puede estar disminuida en el pie diabético. Se vigilará si tiene:

- ✓ *Calambres dolorosos y entumecimiento de de las piernas que ceden cuando descansa*
- ✓ *Si las heridas se cicatrizan mal*
- ✓ *Envejecimiento de los pies cuando permanece sentado y emblanquecimiento cuando se colocan hacia arriba.*
- ✓ *Pérdida del vello en las piernas*
- ✓ *Engrosamiento de las uñas.*

Cualquiera de estos hallazgos deberá comunicarlos a su médico o podólogo.

6. Calcetines, medias y calzado

- ✓ *Usar medias o calcetines sin costuras.*
- ✓ *Son más adecuados las medias o calcetines de lana o algodón y que no compriman en la pierna.*
- ✓ *Nunca usar ligas.*
- ✓ *Es aconsejable cambiar diariamente las medias y calcetines e inspeccionarlos por si estuvieran manchados, lo que nos advertiría de una posible rozadura.*
- ✓ *Siempre que sea posible utilizar zapatos específicos para diabéticos.*
- ✓ *No usar zapatos que en su construcción se empleen clavos. Son ideales los zapatos que tienen suelas pegadas o cosidas.*
- ✓ *Medir bien el pie (ancho y largo) para comprar el número adecuado.*
- ✓ *Cuando se estrene un zapato vigilar posibles rozaduras debajo de los tobillos, en los talones, en los dedos y en el resto de los pies.*

Causas más importantes de daños en los pies diabéticos

1. Quemaduras

Evitar:

- ✓ *Bolsas o botellas con agua caliente.*
- ✓ *Exposición prolongada al sol.*
- ✓ *Caminar descalzo sobre suelo caliente.*

2. Frío y congelación

Evitar:

- ✓ *Estancias prolongadas o caminar por sitios húmedo con nieve o hielo.*
- ✓ *Calzados de suela delgada.*
- ✓ *Calcetines de fibra finos.*

3. Calzado inadecuado

Evitar:

- ✓ *Zapatos inadecuados.*

4. Agentes irritantes

Evitar:

- ✓ *El uso de callicidas.*
- ✓ *Esparadrapos de tela.*

5. *Heridas*

Evitar:

- ✓ *Heridas cortantes*

6. *Infecciones*

Evitar:

- ✓ *Infecciones por hongos (pie de atleta).*
- ✓ *Otras infecciones (panadizos).*

Una pequeña infección puede ser el comienzo de una infección grave que puede terminar en una amputación.

Ante cualquier lesión

- ✓ *Limpiar con agua tibia y jabón neutro.*
- ✓ *Aplicar gasa estéril y sujetar con esparadrapo de papel no alérgico.*
- ✓ *La ausencia de dolor puede ser debida a que los nervios están lesionados. **Consultar con su médico o podólogo.***
- ✓ *Si la zona afectada no mejora en 24-48 horas y aparece enrojecimiento o supuración debe acudir al **médico inmediatamente.***
- ✓ *Use zapatos adecuados.*
- ✓ *Inspeccione sus pies diariamente.*
- ✓ *Fíjese cómo y donde pisa.*
- ✓ *Consulte a un podólogo para descartar cualquier anomalía de la marcha que en el futuro pueda provocar en sus pies lesiones por sobrecarga inadecuada.*
- ✓ *Ante cualquier lesión en sus pies consulte a un podólogo o Unidad del pie Diabético.*

