



El Pie Diabético: Chequeo del Pie

Si usted padece de diabetes es importante tomar cuidados especiales con sus pies.

Por Adrienne O'Brien

Si usted padece de diabetes, el chequeo de sus pies es muy importante. Si usted no chequea diariamente sus pies buscando signos de problemas, las consecuencias pueden ser severas, incluyendo la amputación en casos extremos. Por medio del chequeo diario de sus pies, usted puede ver cualquier nueva herida y monitorizar las áreas que están cicatrizándose.

Algunas veces los daños menores se convierten en emergencias mayores antes de usted darse cuenta. Con un pie diabético, una herida tan pequeña como una ampolla por usar un zapato muy ajustado puede causar mucho daño.

La diabetes disminuye su flujo sanguíneo, por eso sus heridas cicatrizan más lentamente. Cuando su herida no está cicatrizando hay un riesgo de infección. Por ser una persona con diabetes sus infecciones se diseminan más rápidamente.

Chequeos diarios del pie

Si usted padece de diabetes debe inspeccionarse los pies diariamente. Pídale a alguien que lo ayude o use un espejo. Busque heridas de pinchazos, magulladuras, enrojecimiento, calor, ampollas, raspones, cortaduras o problemas en las uñas. Pálpese cada pie buscando inflamaciones. Examine entre los dedos. Chequee seis lugares en la parte inferior de cada pie: la punta del dedo gordo, la planta de los dedos pequeños, la planta de los dedos medianos, el calcañal, el borde exterior del pie, y a través del antepies. Observe cualquier cambio en la forma de su pie, en sensación y en la piel.

Busque nuevos juanetes o callos. Si encuentra alguno muéstreselo a su enfermera o médico. También mantenga un seguimiento del color de su pie. El oscurecimiento de su piel o la pérdida de pelo pueden indicar que el flujo sanguíneo se ha reducido. Menos sangre en el pie puede significar una cicatrización más lenta de las heridas y raspones. Las magulladuras indican heridas. Es particularmente importante que le muestre a su enfermera o doctor cualquier magulladura dentro de sus callos.

Evaluar su sensación

Evaluar cualquier cambio en cuan bien usted puede "sentir" con su pie es importante porque los diabéticos se pueden herir a sí mismos y no estar conscientes de la herida. Use una pluma o papel facial para cepillarse el pie y evaluar su habilidad para sentir un roce ligero.

También, asegúrese que su pie puede sentir la diferencia entre el agua caliente, tibia y la fría. Pruebe el agua con su mano primero para tener una idea de la temperatura, luego use el pie. La parte superior del pie será la primera área en perder alguna de su habilidad para sentir, luego la parte inferior del pie. El área puede no sentirse entumecida pero un descenso gradual en la habilidad de sentir el roce ligero, la temperatura o sus zapatos indican un pie a riesgo.

Aquí tiene algunos consejos básicos para cuidar de sus pies:

- Lávese los pies todos los días con jabón de mediana dureza y agua tibia. Pruebe la temperatura del agua primero con la mano. No introduzca su pie. Séquese cada pie con palmaditas con una toalla.

- Use loción para mantener sus pies suaves, pero no use loción entre los dedos.
- Córtese las uñas rectas. Evite cortarse las esquinas. Use una lima de uñas o papel de esmeril para suavizar las puntas. Si encuentra una uña encarnada, vea a su enfermera o médico.
- Evite medicamentos farmacéuticos, almohadillas de calor o instrumentos punzantes en sus pies. No ponga sus pies en radiadores o frente a la estufa.
- Mantenga sus pies tibios. Use calcetines anchos para ir a la cama. No se moje los pies en la nieve o la lluvia. Use calcetines y zapatos cálidos en el invierno.
- Evite fumar o sentarse con las piernas cruzadas. Ambos reducen el abastecimiento de sangre a sus pies.

Aquí tiene algunos consejos sobre los zapatos y los calcetines:

- Nunca camine descalzo o en sandalias o chanquetas fuera de su casa.
- Seleccione sus zapatos cuidadosamente. Compre los zapatos tarde en el día cuando sus pies están más engrandecidos. Sus zapatos nuevos no deben tener un período para hacerlos confortables. Chequee cómo su zapato le queda en ancho, largo, detrás y debajo — no deben ser muy apretados. Evite zapatos de puntera o de tacones altos. Trate de comprar zapatos de cuero. Use los zapatos nuevos por sólo dos horas o menos tiempo. No use el mismo par todos los días. No se abroche los zapatos muy fuerte o muy suavemente.
- Seleccione los calcetines cuidadosamente. Use calcetines limpios y secos cada día. Evite calcetines con huecos o arrugas. Los calcetines cuadrados en la punta son mejores ya que no le apretarán los dedos. Evite medias finas con la parte superior elastizada. Los calcetines de algodón fino son más absorbentes para usar en verano.

Los diabéticos que han tenido problemas con cualquiera de los siguientes deben ser especialmente cuidadosos: úlceras en los pies, infecciones en las uñas como hongos, fracturas por sobrecargas u otras fracturas simples del pie; heridas de cicatrización lenta; juanetes o callos gruesos. También, su historia familiar es importante. Hágale saber a su enfermera o médico si a alguien en su familia le han amputado dedos, pies o piernas.

Cuide sus pies. Chequéelos diariamente y consulte a una enfermera o doctor si algo le es sospechoso.

Fuentes

Sociedad Ortopédica Americana del Pie y Tobillo. *El Pie diabético*. Bajado el 1 de diciembre, 2005, de World Wide Web: http://www.footcaremd.com/df_home.html

Sociedad Ortopédica Americana del Pie y Tobillo. El pie diabético y el riesgo: Cómo prevenir perder su pierna. Bajado en 1 de diciembre, 2005, de World Wide Web: http://www.footcaremd.com/df_a_leg.html

Esta información al paciente fue posible por el préstamo educacional de Okabashi Shoes. Para más información vea www.eFootHealth.com.

Adrienne O'Brien es editora consultante de ADVANCE.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.