

Quítese los calcetines y salve sus pies

La diabetes es la causa principal de las amputaciones no traumáticas de pie, cada año. Una forma de proteger sus pies es evitar cualquier problema temprano. Por eso, la Asociación Médica Estadounidense de Podología (American Podiatric Medical Association, o AMPA, por sus siglas en inglés), principal sociedad de profesionales especialistas de pie y tobillo de los Estados Unidos, está impulsando a que todo paciente se quite los calcetines durante la visita a su médico.

Si los pacientes simplemente se quitaran los calcetines y pidieran que su médico revisara sus pies durante cada visita, se podría reducir las amputaciones diabéticas de pie entre un 45 a 85 por ciento.

Y esto, ¿por qué es tan importante?

De los 20,8 millones de personas con diabetes en los Estados Unidos, quizás entre el 60 y el 70 por ciento tienen neuropatía diabética, lo cual incluye a menudo la sensación deteriorada en los pies y las manos. Con esta sensación deteriorada, estas personas no sienten cuándo sus pies están lastimados. Consecuentemente, el daño empeora, e incluso no se dan cuenta hasta que es demasiado tarde y la amputación es la única solución.

Otro problema es que millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes y no lo saben, según la Asociación Estadounidense de Diabetes. Como los pies demuestran a menudo las primeras muestras de condiciones médicas severas, revisarlos en cada visita al médico podría ayudar al médico a determinar si una persona puede tener diabetes. Como los médicos de cabecera rutinariamente no revisan los pies de los pacientes, la campaña publicitaria de APMA anima a que los pacientes pidan que su médico de cabecera examine sus pies como parte de su chequeo regular.

“La detección temprana es muy importante”, dice el doctor Lloyd Smith, expresidente del APMA.

Una solución sencilla

Mientras hay numerosas maneras de ayudar a proteger sus pies contra la amputación, algunos de los casos requieren cambios en la forma de vida, por ejemplo cambiar su dieta y hacer ejercicios con frecuencia. Aunque estos cambios son esenciales para proteger el cuerpo contra los estragos de la diabetes, incluyendo la amputación, mucha gente no los sigue.



Ése es el sentido de la campaña: “Quítese los calcetines”. Aunque no substituye la necesidad de cuidar su salud y sus pies a diario, proporciona una oportunidad fácil para que usted evite cualquier problema de pie y así evite que sean amputados. Lo único necesario es hacerse examinar los pies durante sus visitas de consulta a su médico.

Así de fácil.

Para más información gratuita sobre salud de pie, póngase en contacto con la APMA llamando al 1-800-366-8227, o visite www.apma.org.