

Qué deben y qué no deben hacer las personas con diabetes

QUÉ HACER

• Lavarse diariamente los pies

Lávese diariamente los pies con un jabón suave y agua templada. Séquelos cuidadosamente con una toalla suave, sobre todo entre los dedos, y aplique polvos de talco. Si tiene la piel seca, utilice una buena crema hidratante pero evite que se introduzca entre los dedos del pie.



• Inspeccionar diariamente los pies y dedos del pie

Examine diariamente sus pies en busca de cortes, hematomas, llagas u otros cambios

que puedan ser menos obvios. Si la edad u otros factores hacen que le sea difícil inspeccionarse los pies, utilice un espejo o pida a alguien que le ayude.

• Adelgazar

Las personas con diabetes suelen tener sobrepeso, lo que casi duplica el riesgo de complicaciones.

• Usar calcetines gruesos y suaves

Los calcetines de material acrílico son adecuados pero evite el uso de calcetines con remiendos o costuras porque la fricción podría causar ampollas u otras lesiones cutáneas. Dé la vuelta a los calcetines para que las costuras queden por fuera.

• Dejar de fumar

El tabaco puede contribuir a la aparición de problemas circulatorios, lo que puede ser especialmente problemático para pacientes con diabetes.

• Cortar las uñas del pie en línea recta

Nunca recorte o afile los picos laterales. Eso podría ocasionar una uña encarnada. Utilice una lima de uñas para pulir los picos.



• Hacer ejercicio

Para no engordar y mejorar la circulación, caminar es una de las mejores actividades para el paciente diabético. Caminar es también un excelente acondicionador para sus pies. Asegúrese de utilizar un calzado deportivo adecuado cuando haga ejercicio. Pregunte a su podólogo qué es lo mejor para usted.

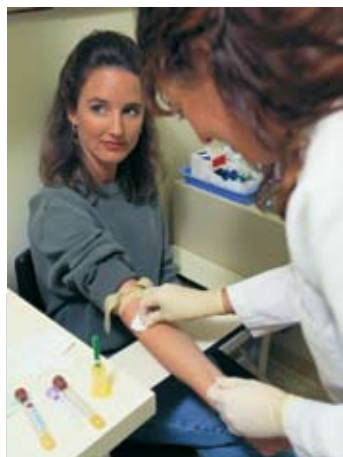
• Acudir al podólogo

La mejor forma de asegurarse de que sus pies estén siempre sanos es visitando a su podólogo de forma regular (al menos una vez al año).

• Asegurarse de que el nuevo calzado que compre se adapta perfectamente a sus pies

El calzado es de suma importancia para las personas con diabetes porque aproximadamente el 50 por ciento de los problemas que acaban en amputaciones están relacionados con el uso de un calzado mal adaptado. Puesto que el tamaño y la forma del pie pueden cambiar con el transcurso del tiempo, las personas con diabetes deberían acudir a una persona experimentada para que le midan los pies cuando se compran zapatos nuevos.

El nuevo calzado debería ser cómodo en el momento de la compra y no debería precisarse de un período de “adaptación”; sin embargo, al principio es una buena idea llevarlos puestos durante breves períodos de tiempo. La parte superior del zapato debería ser de piel o tela y el calzado debería adaptarse tanto a la longitud como a la anchura del pie, permitir que los dedos del pie se muevan con soltura, estar almohadillado y ser sólido y resistente.



QUÉ NO HACER

• Caminar descalzo

Ni siquiera en su propia casa. Caminar descalzo en el exterior es especialmente peligroso porque cabe la posibilidad de que se produzcan cortes, caídas y otras lesiones en los pies al caminar sobre terreno



desconocido. Cuando esté en casa, utilice zapatillas. No camine nunca descalzo.

• Llevar calzado de tacón alto, sandalias o zapatos de punta

Este tipo de calzado puede ejercer presión no deseada en algunas partes del pie y contribuir a la aparición de trastornos óseos y articulatorios o de úlceras diabéticas. Además, debe evitarse el calzado descubierto y las sandalias con tiras entre los dos primeros dedos.



• Tomar en exceso

El alcohol puede contribuir a la aparición de una neuropatía (daño nervioso), una de las consecuencias de la diabetes. Tomar puede acelerar los daños asociados a la enfermedad, insensibilizar más nervios y aumentar la posibilidad de pasar por alto un corte o lesión aparentemente de poca importancia.



• Llevar puesto algo muy apretado en las piernas

Los pantalones, fajas, medias tipo liga pueden dificultar la circulación sanguínea de piernas y pies. Lo mismo ocurre con los calcetines de media si el elástico está muy apretado.

• Intentar eliminar usted mismo callos o verrugas

Deben evitarse los preparados comerciales sin receta médica que eliminan verrugas o callos porque pueden quemar la piel y causar graves daños en el pie de una persona con diabetes. No intente nunca cortar los callos con una cuchilla de afeitar u otro instrumento porque el riesgo de que usted se corte es demasiado alto y las heridas pueden causar úlceras y laceraciones. Acuda a su podólogo en este tipo de casos.

Fuente

Asociación Médica Estadounidense de Podología (American Podiatric Medical Association)

www.apma.org

Para más información, llame al 1-800-FOOTCARE