

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTROS PIES



El mal control de la diabetes mellitus puede provocar alteraciones en los pies. Estos pierden la capacidad de sentir dolor, advertir los cambios de temperatura o el contacto con cuerpos extraños dentro del zapato. Es decir, el pie queda desprotegido e insensible, lo que facilita las lesiones e infecciones.

¿QUÉ ES EL PIE DIABÉTICO?

✱ Solicitar información para cuidar de sus pies. Consulte, pregunte, tome la iniciativa.

✱ Si presenta deformaciones en los pies, debe acudir al médico fisiatra, porque puede necesitar plantillas o zapatos especiales.

✱ Si tiene piel seca, échese una crema hidratante especial para los pies porque se le pueden formar grietas que favorecen la infección.



✱ Mírese sus pies todos los días, incluyendo la planta. Ante la más mínima lesión que aparezca en el pie consulte con su médico.

✱ No utilice bolsas de agua caliente, y tampoco mantas eléctricas. La piel se puede quemar en muy poco tiempo con cualquier elemento.

✱ No coloque nunca los pies cerca de las estufas.



¿CÓMO PREVENIR?

A todas las personas que viven con la condición de diabetes les recomendamos:



Lavarse los pies a diario con agua tibia y

jabón. Séquelos cuidadosamente sobre todo entre los dedos

✱ A lo menos, una vez al año consulte a un profesional de la salud para que sus pies sean evaluados. Mejor sería si los examinaran en cada consulta.

✱ Si le traspiran mucho los pies use talco que le ayudará a mantenerlos secos.



✱ Se recomienda utilizar un calzado de forma ancha y fabricado en material adecuado (cuero, gamuza, tela), que dejen respirar al pie y no de plásticos.



Cuidando mis pies en vacaciones



Si la diabetes no es tratada o no se mantiene controlada, con el tiempo puede provocar muchas complicaciones. Un buen autocontrol de la glicemia puede reducir ese riesgo y prevenir la neuropatía diabética que causa daños a los nervios de los pies y pérdida de la sensibilidad. El verano es una época donde el calor invita a caminar descalzos, o con chalas y sandalias, lo cual NO se recomienda por riesgos de heridas. Hay riesgos que la persona no se dé cuenta de hacerse un rasguño, un corte o clavarse algún pequeño objeto, lo cual posiblemente le cause infecciones y graves lesiones.

Para evitar complicaciones y disfrutar de un verano entretenido, sin inconvenientes, les aconsejamos:

Lleve con usted al menos dos pares de zapatos, para cambiarse si lo necesita.

Evite zapatos nuevos, es preferible que sean cómodos y no le causen heridas.

Utilice calcetines sin costuras y de preferencia de algodón para que no le hagan transpirar los pies.

Inspeccione diariamente el calzado en busca de objetos extraños, piedras o arena.

Todos los días revise los pies, entre los dedos y la planta. Haga de esto una costumbre, que no le tomara más de 30 segundos, si tiene alguna dificultad para ver la planta del pie, utilice un espejo o pida ayuda.

El calor excesivo aumenta el riesgo de resequedad en los pies, por eso se recomienda lubricarlos por lo menos una vez al día, dos o más cuando sea necesario, pues con esto evitará grietas y futuras heridas.

Si decide ir de vacaciones a la playa, evite caminar descalzo sobre la arena, ya que podría enterrarse un cuerpo extraño sin advertirlo. Utilice zapatillas o algún tipo de zapato, incluso al bañarse en el mar.

No permanezca con las zapatillas mojadas, es importante que se cambie el calzado por un par seco.

No use hawaianas o sandalias, ya que el pie queda desprotegido.

Lleve siempre con usted un botiquín que contenga suero fisiológico, gasas, vendas para limpiar y cubrir en caso de heridas de emergencias. Luego tendrá que acudir a un centro de salud para un mejor control y evaluación.

