

El cuidado de los pies y de la piel cuando se tiene diabetes

Por qué preocuparse?

No controlar bien los niveles de azúcar en la sangre aumenta el riesgo de contraer infecciones en la piel o en los pies. Y debido al daño que la diabetes causa en los nervios, es probable que usted no sienta ningún dolor. Si se lastima los pies o se afecta la piel, puede que las heridas sanen lentamente. Si no se cuida las heridas, una infección grave podría causar gangrena y amputación.

¿Qué tiene que hacer?

Lávese los pies y la piel a diario con un jabón que no los reseque. Pruebe la temperatura del agua con el codo en vez de la mano o el pie para asegurarse de que no esté demasiado caliente. Séquese a palmaditas. Úntese loción en los pies y la piel, pero no entre los dedos de los pies, porque la loción entre los dedos de los pies puede fomentar el crecimiento de bacterias.

Revísese los pies y la piel todos los días. Busque las siguientes señales:

- Manchas rojas
- Piel escamosa
- Piel reseca
- Cortadas
- Callos
- Uñeros



Si no puede verse el pie completamente, use un espejo o pídale a otra persona que se lo examine. Llame al médico si está preocupado por alguna herida. Si el problema es grave, es posible que tenga que consultar al podiatra, o sea el especialista en el cuidado de los pies, o al dermatólogo, o sea el especialista en los problemas de la piel.

Para evitar las heridas en los pies:

- Nunca camine descalzo, incluso si es una distancia corta.
- Compre zapatos en la tarde cuando los pies suelen estar más grandes.
- Use siempre calzado cómodo que haya ablandado lentamente.



- Use zapatos planos con buen apoyo en el arco y una base ancha para los dedos de los pies.
- Preferiblemente use zapatos de tacón bajito.
- Use zapatos de cuero y calcetines de algodón.
- Sacuda los zapatos antes de ponérselos para retirar cualquier objeto (p. ej., una =piedrecilla o tachuela que pueda haber entrado en el zapato).
- Córtese las uñas de los pies en línea recta y pásese la lima para eliminar cualquier borde áspero o puntudo.
- Pídale siempre al médico que le cuide los callos o los uñeros. Nunca intente curárselos usted mismo.
- Póngase calcetines para mantener los pies calientes. Deseche las almohadillas de calefacción y las bolsas de agua caliente. Podrían quemarle los pies o la piel.

Cada vez que acuda al médico, quítese los zapatos y los calcetines. Más que nada, mantenga buen control de su diabetes. Quizás necesite la ayuda del equipo médico con su plan de alimentación, con el plan de ejercicio o con los medicamentos que debe tomar para la diabetes. Todo el cuidado de los pies y la piel en el mundo no vale nada si no lo acompaña el buen manejo de su diabetes.

Preguntas

1. ¿Me reviso los pies a diario para ver si tengo heridas o infecciones?
2. ¿Me limpio y cuido los pies y la piel correctamente?
3. ¿Me examina el médico los pies durante cada visita?
4. ¿Me pongo los zapatos apropiados?
5. ¿Hay algo que pueda hacer para mejorar el control de mi diabetes?

Elaborado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista de extensión en nutrición y salud
Publicación No. FDNS-E-11-7a-SP

El Servicio de Extensión Cooperativa y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona, sin discriminación de raza, color, país de origen, sexo o discapacidad.

Una entidad que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa. La entidad se compromete a lograr la diversidad entre sus empleados.