Intermountain® Healthcare

# La diabetes: los problemas y el cuidado de los pies

Las personas con diabetes tienen el riesgo de desarrollar problemas de los pies. Este folleto explica por qué ocurren estos problemas y lo que usted puede hacer para proteger sus pies.

## ¿Por qué son tan frecuentes los problemas de los pies en las personas con diabetes?

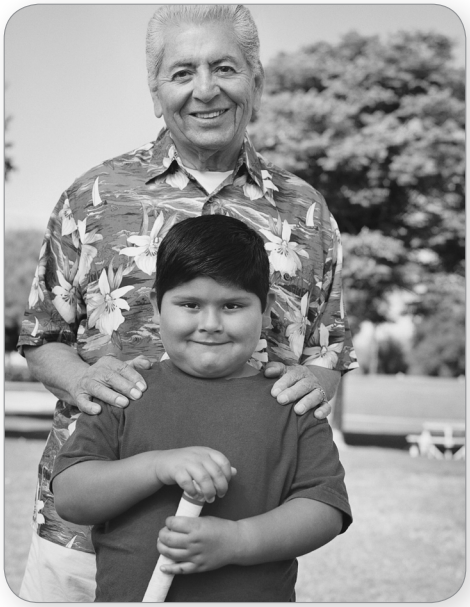
En las personas con diabetes, la alta glucosa en la sangre puede causar dos tipos de complicaciones; ambas pueden derivar en problemas de los pies. Usted podría tener una de las siguientes complicaciones o ambas:

- **Daño a los nervios (neuropatía).** El daño a los nervios debido a la alta glucosa en la sangre por lo general comienza en las manos y los pies. Puede causar síntomas dolorosos (hormigueo, dolor o sensación punzante), pero también puede reducir la sensibilidad. Si realmente no puede sentir frío, calor o dolor en los pies, las lesiones o infecciones son fáciles de ignorar. Y, lamentablemente, en las personas con diabetes, hasta una pequeña ampolla o un dedo del pie golpeado pueden llegar a ser graves.
- **Mala circulación.** La alta glucosa en la sangre puede ocasionar daño a los vasos sanguíneos y reducir el flujo de sangre a sus pies. Esto quiere decir que las lesiones tardan más tiempo en sanar. Con el tiempo, la mala circulación en sus pies puede incluso cambiar la forma de sus pies y dedos, pudiendo así causarle problemas al caminar.

## ¿Los problemas de los pies son realmente tan graves?

Sí, en las personas con diabetes, los problemas de los pies pueden ser muy graves. En el peor de los casos, pueden causar deformidades en los pies, heridas que no se curan y graves infecciones que requieren cirugías. De hecho, los problemas de los pies relacionados con la diabetes son una de las razones principales de amputaciones de piernas y pies.

**Afortunadamente, un buen cuidado puede reducir su probabilidad de sufrir problemas graves.** Al seguir los pasos señalados a la derecha, usted y sus proveedores médicos pueden trabajar juntos para cuidar sus pies. Sin embargo, **los cuidados más importantes son los que usted haga (y no haga) por sí sólo para proteger sus pies.** Consulte la siguiente página para saber qué hacer y no hacer.



## Trabaje con su equipo de cuidado de la diabetes

Para proteger y tratar sus pies, siga estos pasos de manera conjunta con su médico, orientador en diabetes u otros proveedores:

- **Siga su plan de tratamiento de la diabetes para controlar su nivel de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol.** Esto disminuye la posibilidad de que la neuropatía o la mala circulación le ocasionen problemas de los pies. Si está teniendo problemas con alguna parte de su tratamiento (medicamentos, planes de alimentación o ejercicio), consulte a sus proveedores. Trabajen juntos para hacer un plan que sea adecuado para usted.
- **Cumpla sus citas médicas y asegúrese de que le practiquen un examen de los pies al menos una vez al año.** Quítese los zapatos y calcetines en cada cita para recordarle a su médico que le revise los pies. Para que una vez al año le hagan un examen más completo de los pies, su médico podría referirlo con un especialista de los pies. Durante este examen, el médico podría usar herramientas especiales para evaluar la sensibilidad de sus pies. El médico quizá ordene pruebas de imagen para revisar la condición de los huesos de sus pies. Los exámenes de los pies ayudan a detectar problemas en una etapa temprana, cuando son más fáciles de tratar.

## QUÉ HACER y NO HACER diariamente para proteger sus pies

Incluso si ahora usted no tiene problemas de los pies, necesita cuidar de ellos. El cuidado diario de los pies es la mejor manera de evitar problemas o detectarlos a tiempo antes de que se agraven.

- **LÁVESE los pies todos los días.** Use agua tibia, no agua caliente, y después seque sus pies cuidadosamente. Asegúrese de que la piel entre los dedos esté seca.

  ***...pero NO remoje ni frote sus pies.*** Las personas con diabetes tienen la piel frágil, y remojarla o frotarla pueden dañarla.

- **REVISE cuidadosamente sus pies todos los días**. Si es necesario, utilice un espejo de mano para ver las plantas de los pies o pídale a un familiar que le ayude a revisarlos. Asegúrese de revisar también entre los dedos. Observe si tiene cualquiera de estos problemas:
  - cortaduras o rasguños
  - ampollas o piel irritada
  - piel agrietada o muy seca
  - callosidades
  - pies hinchados, fríos o enrojecidos

- **EVITE y TRATE la piel seca.** Use loción sin perfume o vaselina en los pies, pero no entre los dedos. La diabetes puede causar mucha resequedad en la piel, que a su vez puede causar grietas y otros problemas.

  ***...pero recuerde, NO aplique loción ni vaselina entre los dedos.*** La humedad adicional en esa zona puede causar infección.

- **CUIDE con delicadeza sus pies y uñas.** El mejor momento para hacerlo es después de lavarse los pies. Use piedra pómez para mantener las callosidades bajo control. Recorte las uñas de los pies en forma recta y use una lima para suavizar los bordes.

  ***...pero NO use hojas de afeitar, tijeras ni productos químicos abrasivos en sus pies.*** Para deshacerse de callosidades o verrugas persistentes, visite a un médico u otro profesional.

- **USE siempre calzado o pantuflas con buenas suelas que brinden soporte y protección a sus pies.** Recuerde que incluso una pequeña lesión en el pie puede ser grave para una persona con diabetes. Usar calzado es una buena medida de prevención.

  ***...y NO camine descalzo, incluso en interiores.*** ¿Necesita ir al baño a media noche? Use pantuflas.

- **ELIJA calzado cerrado y cómodo.** Asegúrese de que el calzado nuevo sea lo suficientemente holgado para mover los dedos de los pies. Evite el calzado que le roce, pellizque o sea resbaloso, y amóldese poco a poco al calzado nuevo. Debe evitar las ampollas.

  ...y NO use calzado de plástico, sandalias, tacones ni calzado puntiagudo.

- **INSPECCIONE su calzado en búsqueda de partes internas ásperas, desgastadas o afiladas.** Su pie podría no sentir estos problemas con su calzado.

- **USE calcetines limpios y con suelas gruesas que le queden bien y estén fabricados con un material que le permita a sus pies "respirar".** Usar calzado sin calcetines puede causar ampollas.

  ***...pero NO use calcetines con agujeros o remendados.*** Éstos podrían tener áreas ásperas que le irriten la piel.

### ¿Cuándo llamar a su médico?

- Si está teniendo problemas con su plan de tratamiento para la diabetes o el control de su glucosa en la sangre.
- Si nota llagas u otras lesiones que no cicatrizan o están infectadas.
- Si tiene señales de infección, como hinchazón, enrojecimiento, secreción, fiebre o escalofríos.
- Si tiene callos gruesos o verrugas que necesiten eliminarse. (Éstos pueden convertirse en llagas si no se atienden.) Su médico puede referirlo con un especialista de los pies para estos cuidados.
- Si ha pasado más de un año desde que un médico le realizó un examen cuidadoso de los pies.



**© 2012 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados.** El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS293S - 4/12** (Spanish translation 3/12 by Lingotek, Inc.)