

La salud de los pies y la diabetes



Tome medidas para unos pies sanos

Guía para mantener unos pies sanos para
personas con diabetes



Índice

- Introducción Pág. 2
- Los problemas de los pies con diabetes Pág. 3
- Recomendaciones al asistir a una consulta médica con un problema en el pie Pág. 4
- Qué implica el tratamiento Pág. 5
- Conozca sus pies Pág. 7
- Siete pasos para unos pies sanos Pág. 9
- Listos, ¡ya! Pág. 11
- La solución al sufrimiento innecesario Pág. 13

Hola

Muchas personas con diabetes saben que tienen que tener especial cuidado con sus pies, pero quizá no saben por qué.

Entender cómo y por qué se desarrollan los problemas en los pies les ayudará a reaccionar para prevenirlos. Los pies de las personas con diabetes mellitus tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas asociados. Las fisuras de la piel o las grietas y lesiones menores pueden convertirse en un problema más importante. Esta guía proporciona información sobre las complicaciones que se pueden desarrollar en los pies de las personas con diabetes. Además recibirá recomendaciones para tener unos pies sanos, información sobre los riesgos y las señales a las que prestar atención para identificar posibles problemas.

Entender cómo sus pies cambian al tener diabetes y aprender cómo detectar estos cambios, hará que tenga una actitud positiva a la hora de mantener sus pies sanos.

Esta información es para cualquier persona que sufra diabetes tipo 1 o tipo 2. También ayudará tanto si ha tenido diabetes unos meses o durante varios años. Su familia, amigos o su cuidador puede encontrarlo útil.

La información recogida en esta guía no debe reemplazar ninguna información que le proporcione su profesional sanitario. Sin embargo, puede ayudarle para entender mejor lo que le dice.



Las complicaciones de los pies en la diabetes

Unos niveles altos de glucosa en sangre durante mucho tiempo pueden causar daños en diferentes zonas del cuerpo, incluido los pies y las piernas. Una persona con diabetes tiene un riesgo alto de desarrollar problemas en los pies, tales como úlceras y lesiones en el tejido, debido a la combinación del daño de los nervios (neuropatía) y la enfermedad arterial obstructiva periférica (mala circulación). Esto está vinculado con otros factores como un estilo de vida poco saludable: fumar, alcohol, mala alimentación, obesidad, vida sedentaria, movilidad limitada para revisarse los pies, reducción de la visión y tener más de 60 años; todo ello aumenta el riesgo de desarrollar úlceras en las personas con diabetes.

Daño de los nervios (neuropatía)

Los altos niveles de glucosa en sangre pueden causar daños en el sistema nervioso de su cuerpo, lo que altera la emisión y recepción de mensajes por parte del cerebro. Los nervios que se ven afectados principalmente son los más largos – aquellos que recorren todo el camino hasta llegar a las piernas y los pies. El daño de los nervios es lo que más afecta a los pies en la diabetes.

El daño de los nervios está también denominado neuropatía. Cuando afecta a los pies puede conducir a lo siguiente:

- Daño de los nervios sensitivos, lo que significa que se puede perder la sensibilidad de los pies y que sienta menos el dolor, la temperatura y las vibraciones.
- Daño de los nervios motores, lo que afecta los músculos de los pies causando una modificación de la forma de los pies.
- Daño de los nervios autonómicos, lo que reduce la capacidad de sudoración de los pies, lo que hace que la piel esté muy seca y más susceptible de grietas y fisuras.

Mala circulación - enfermedad arterial obstructiva periférica (POAD) o angiopatía

La otra razón importante por la que algunas personas con diabetes desarrollan problemas en los pies es porque, debido a los altos niveles de glucosa en sangre se ven afectados los vasos sanguíneos. Esto puede afectar el suministro de la sangre (circulación) a los pies y las piernas.

Un menor nivel de sangre significa una restricción de oxígeno y esto hace que haya un aumento del riesgo de lesiones y de una cicatrización más lenta.

Recomendaciones cuando asista a una consulta médica con un problema

Haga una lista de los medicamentos y tratamientos actuales

Acuda con un familiar o amigo para recibir apoyo

Cuéntele al médico sus preocupaciones y miedos y si siente algún dolor, aunque no lo considere relacionado con el problema actual

Lleve una lista de preguntas

Lleve un cuaderno de notas si lo considera necesario



¿Quién está involucrado en mi tratamiento?

Cuando se desarrollan problemas en los pies, los mejores resultados se obtienen, teniendo un equipo multidisciplinar involucrado en su cuidado. Un equipo multidisciplinar es un equipo de profesionales con diferentes aptitudes que trabajan juntos, requisito para obtener una terapia exitosa. Esto puede incluir profesionales sanitarios, como médicos generales: podólogos, ortopedista (especializado en la fabricación de calzado), un médico especializado en diabetes, cirujanos y enfermeras.





¿Cómo tratar la herida?

• Apósitos

El profesional sanitario que le atiende acordará un plan de tratamiento con usted, incluyendo una limpieza de forma regular y el uso de un apósito que se adapte a las necesidades y características de la herida, es decir, que sea hipoalérgico y transpirable y que no dañe la herida, por lo que puede tener una capa de silicona (Mepilex®, Mölnlycke Health Care) que sea apto para usarlo de forma combinada con un vendaje tubular de fijación (Tubifast®, Mölnlycke Health Care).

• Desbridamiento

En ocasiones el tratamiento puede incluir desbridamiento. Esto es la retirada de piel dura o muerta o tejido infectado. Tras el desbridamiento, la herida puede tener un aspecto mayor o puede sangrar, pero esto es debido a la limpieza y favorece el proceso de cicatrización. El desbridamiento reduce el riesgo de infección y la presión de los bordes de la herida.

• Aliviando la presión

Cualquier presión realizada al caminar o con el calzado retrasará el proceso de cicatrización. Hay muchas formas de aliviar la presión y su podólogo y ortopedista conversarán con usted sobre las mejores opciones para usted.

• ¿Necesito alguna prueba especial?

A veces es necesaria la realización de pruebas, que pueden ser:

- Hisopos de la herida para identificar cualquier bacteria que pueda estar causando la infección.
- Pruebas de circulación de la sangre en las piernas y pies, para asegurarse que llega la suficiente cantidad de sangre a los miembros inferiores para cicatrizar la herida.
- Análisis de sangre para controlar la diabetes.
- Rayos X o escáneres para ayudar a determinar si hay alguna infección en los huesos.



¡CUIDADO - INFECCIÓN!

Si tiene algún tipo de señal o signo de infección en el pie, tales como: decoloración (normalmente rojeces), calor, hinchazón, aumento de la secreción en la zona afectada del pie o si tiene algún síntoma de infección tales como malestar con fiebre y escalofríos, visite a un profesional médico lo antes posible.

Conozca sus pies

Es importante saber qué buscar y cómo identificar las señales de cualquier cambio.

Revisando sus pies de forma regular puede identificar las señales de cualquier daño de forma precoz. Gracias a ello, podrá buscar ayuda rápidamente y puede prevenir que el daño empeore. Hay varias cosas sobre las que tiene que prestar especial atención. Estas son las principales.

Cambios en el suministro de la sangre (POAD)

- Calambres en las pantorrillas.
- Piel suave y brillante.
- Pérdida de pelo en pies y piernas.
- Uñas engrosadas.
- Pies fríos y pálidos.
- Cambios en el color de la piel de sus pies.
- Heridas y llagas.

Cambios en los nervios (neuropatía)

- Hormigueo o pinchazos.
- Entumecimiento.
- Dolor.
- Menor nivel de sudoración.
- Sus pies pueden estar rojos y calientes al tacto.
- Cambios en la forma de sus pies.
- Piel endurecida.
- Pérdida del sentido de posición de sus pies y piernas.



PIE DE PÁGINA

Si le preocupa tener alguno de los signos y síntomas señalados arriba debería contactar con su médico, enfermero o podólogo. En caso de desarrollar alguna herida, llaga, nueva hinchazón o decoloración, acuda lo antes posible a su médico, enfermero o podólogo.

Siete pasos para unos pies sanos

Como consecuencia de su diabetes, tiene riesgo de desarrollar problemas en los pies. La siguiente información detalla la estrategia que reduce este riesgo y explica qué puede hacer para reducir los riesgos.



1

Debería acudir **anualmente** al podólogo para una **revisión**.



2

Revise sus pies como parte de su rutina diaria. Busque ampollas, llagas, callos, moratones, signos de infección fúngica o un posible cambio en la posición de los dedos del pie. Para realizar esta revisión, puede necesitar un espejo como ayuda, o pedirle a alguien, un amigo o familiar, que le ayude con la revisión. No se preocupe demasiado por pequeñas anomalías o lesiones, pero visite a su médico o podólogo.



3

Lave sus pies con agua tibia. Controle la temperatura del agua con el codo, no debería estar a más de 37°. El tiempo máximo que debe estar en el agua es entre 3 y 5 minutos.

Mida sus pies y recuerde que pueden inflamarse a lo largo del día, por lo que el mejor momento para comprar calzado sería a última hora. **Elija un calzado** con un sistema de fijación como los cordones. Deben ser lo suficientemente profundos y amplios para que se acomode su pie. No debe tener costuras sobresalientes. Se deben llevar con precaución las sandalias o calzado con los dedos descubiertos. Puede acudir a una buena ortopedia o zapatería para que le asesoren y ayuden con su calzado. Cuando tenga calzado nuevo debe ser cauteloso. Los zapatos de deben adaptar al pie y no tiene que haber necesidad de romperlos. Es recomendable llevar unos zapatos nuevos por periodos breves (media hora) las primeras veces y después revisar los pies para observar posibles señales de daño en los pies. Este proceso se debería repetir doblando el tiempo que se llevan puestos los zapatos antes de llevarlos puestos todo el día.

Si le han confirmado que puede **cortarse las uñas**, debería usar un buen cortaúñas y lima. Debe seguir el contorno de la uña y no cortar las esquinas. Eso podría favorecer la formación de una uña encarnada. Si cree que puede tener una uña encarnada, debería buscar atención médica. No intente cortarse las uñas muy cortas.



Use **cremas** para una buena hidratación (Epaderm, Mölnlycke Health Care). Omíta los espacios

Los **calcetines** deberían estar hechos con material transpirable – por ejemplo, de fibras naturales tales como la lana o el algodón. Asegúrese de que no haya grandes costuras que sobresalgan. Cámbiese los calcetines diariamente y suavice las arrugas.



PIE DE PÁGINA:

No se preocupe demasiado por pequeñas anomalías o daños, pero visite al médico.

¡Listos, adelante!

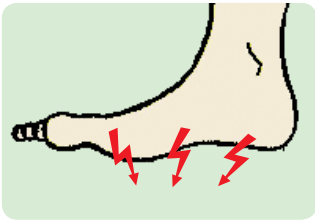
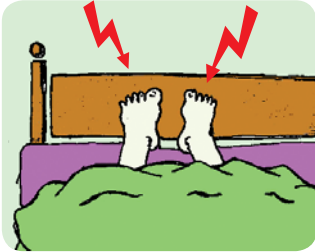
- 1 Mantenimiento de unos niveles de azúcar en sangre correctos para ayudar a reducir el riesgo tanto de desarrollar neuropatía como daños en la circulación. Si tiene lesiones en los pies, mantener un correcto nivel de azúcar en sangre puede ayudar en el proceso de cicatrización.
- 2 Asegúrese de que tiene los niveles de azúcar en sangre y los niveles de colesterol vigilados por su médico para reducir el riesgo de problemas en la circulación.
- 3 Deje de fumar. Puede afectar su circulación.
- 4 Preste especial atención a su dieta, manteniendo una dieta sana y equilibrada.
- 5 Mantenga sus pies en forma – incorpore ejercicios para los pies en su rutina diaria. Mejorará la circulación de la sangre y asegurará la movilidad de sus pies y tobillos. Ejercicios sencillos como mover el pie en círculos o mover el pie sobre una pelota y los ejercicios de agarre ayudan a mantener unos pies saludables.
- 6 Evite usar ácidos, cuchillas o tratamientos para los callos en los pies. Si tiene la piel endurecida o callos, consulte a su podólogo.
- 7 Tenga especial cuidado en verano. Lleve siempre su calzado (incluyendo en la playa o el mar) y asegúrese de que es adecuado. Si va a visitar países más cálidos, recuerde usar cremas protectoras solares con un factor alto y no ande descalzo en superficies calientes (arena, bordes de la piscina).



Principales mensajes:

Aquí tiene los principales puntos sobre los que tiene que tener especial atención con sus pies:

- **Organice su propia rutina diaria para el cuidado de sus pies.** Debe incluir el lavado e hidratación de los pies y la revisión para localizar posibles lesiones o cambios en la piel.
- **Lleve el calzado y los calcetines correctos.** Muchos problemas de los pies son causados por el calzado que no se adapta de forma correcta al pie. Elija un calzado que se adapte de forma correcta a su pie y lo proteja; nunca vaya descalzo.
- **Cuide de sus pies.** En caso de tener problemas con las uñas o los pies, acuda al médico lo antes posible y vigile las uñas de los pies.
- **Si observa el inicio de un problema o lesión, reaccione de forma rápida.** Aprenda cómo cuidar las lesiones y cuándo o dónde obtener información en caso de que el problema empeore.



PIE DE PÁGINA:

Compre su calzado a última hora del día, porque el pie es más grande en ese momento debido a la inflamación. Elija un calzado que no tenga protuberancias y que sea de piel. Absténgase de calzado con los dedos al aire. Puede acudir a una buena ortopedia para que le asesoren y ayuden con su calzado.

La solución al sufrimiento innecesario

La Tecnología Safetac fue inventada en 1990 con un único objetivo: liberar al paciente de un sufrimiento innecesario durante el período de cicatrización de la herida. Ahora está disponible en una gran variedad de apósitos de Mölnlycke Health Care.

Hasta la fecha, hemos vendido más de 1.2 billones de apósitos con Tecnología Safetac, ayudando a minimizar el dolor y optimizando la cicatrización de alrededor de 50-70 millones de pacientes.

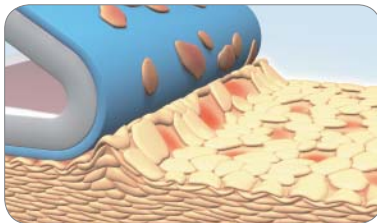
Los apósitos con Tecnología Safetac:

- Está clínicamente probado que minimizan el traumatismo¹ en la herida y la piel perilesional.
- Está clínicamente probado que minimizan el dolor¹ durante el cambio de apósito.
- Está clínicamente probado que reduce las reacciones de estrés y ansiedad².

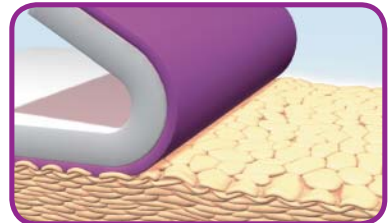
El daño en la herida y la piel causa dolor. El dolor provoca reacciones psicológicas de estrés, que retrasan la cicatrización³.

Está clínicamente probado que los apósitos con Tecnología Safetac minimizan el traumatismo y el dolor, lo que reduce también las reacciones de estrés. Más de 300 estudios publicados demuestran que la Tecnología Safetac favorece el proceso de cicatrización de la herida.

Safetac[®]
TECHNOLOGY



El adhesivo tradicional sólo se adhiere a las partes más superficiales de la piel, y debe pegarse más fuerte para mantenerse en su sitio



La Tecnología Safetac se adapta a los poros de la piel sellando los bordes de la herida

“Creo que los médicos y las enfermeras son conscientes de que la Tecnología Safetac les ayuda a realizar cambios en el bienestar de sus pacientes, estoy orgulloso de ello”

Tomas Fabo, MSc

Director de Desarrollo,
e inventor de la Tecnología Safetac
Mölnlycke Health Care, Suecia



Para más información visite:
www.molnlycke.es/paciente



Referencias:

1. White R. A Multinational survey of the assessment of pain when removing dressings. Wounds UK, 2008.
2. Upton D. et al. The impact of atraumatic vs conventional dressings on pain and stress in patients with chronic wounds. Journal of Wound Care, 2012.
3. Upton D. et al. Pain and stress as contributors to delayed wound healing. Wound Practice and Research, 2010.