

El Pie Diabético

Niveles altos de azúcar en la sangre (hiperglucemia) por un período de tiempo prolongado puede dar lugar a complicaciones muy serias como la formación de úlceras en los pies que pudiesen terminar en requerir amputación en algunos casos. El manejo del pie diabético se enfoca principalmente en evitar estas amputaciones, y las estrategias utilizadas para lograr disminuir el riesgo de amputaciones son: 1) identificar el pie que está a riesgo; 2) iniciar rápidamente tratamiento al pie afectado ; y 3) prevenir problemas en el futuro como ser a la reaparición de úlceras en los pies. La Educación al paciente diabético y a sus familiares es de mucha importancia para lograr evitar las complicaciones del pie diabético.

Los factores más comunes para el desarrollo de complicaciones en el pie diabético lo son: 1) presencia de daño a los nervios periferales (neuropatía) ocasionado por la hiperglucemia sostenida; y 2) mala circulación sanguínea a las extremidades inferiores.

La presencia de neuropatía diabética ocasiona, entre otras cosas, la pérdida de sensación en los pies, y por lo tanto el pie queda desprotegido ya que la persona no notará si su pie ha sufrido una lesión que requiera de cuidado y/o tratamiento médico. También la neuropatía diabética ocasiona atrofia de los músculos de los pies, y esto hace que el pie se deforme, y por lo tanto, no distribuya adecuadamente el peso sobre los pies dando lugar esto a la formación de úlceras en áreas que reciben gran parte del peso mal distribuido. Además la presencia de neuropatía diabética hace que el pie no sude, ocasionando esto que la piel se reseque y se agriete, sirviendo estas grietas en la piel como portal de entrada para bacterias que pudiesen provocar infecciones serias en los pies.

La presencia de mala circulación arterial a los pies ocasiona que los tejidos del pie no reciban cantidades suficientes de oxígeno y nutrientes, y esto podrá dar lugar a la atrofia de estos tejidos los cuales se convierten en áreas a riesgo para la formación de una úlcera. También la mala circulación arterial a los pies no permitirá la llegada de concentraciones adecuadas de antibióticos en caso de infecciones del pie.

La identificación de los factores de riesgos mencionados anteriormente es fundamental para el manejo preventivo del pie diabético. A todas las personas con diabetes se les debe realizar un examen completo del pie, por lo menos una vez al año, y este examen debe evaluar la presencia o ausencia de sensación, la estructura anatómica del pie, el estado de circulación arterial, la presencia de descarnes en las uñas, la integridad de la piel, y el uso de calzado apropiado. Si se identifica ausencia de sensación mediante el uso del monofilamento de Semmes-Weinstein, es recomendable una inspección visual en cada visita con su profesional de la salud para identificar con tiempo la presencia de alguna complicación que requiera la intervención pronta de un profesional del cuidado del pie (podiatra u ortopeda). El uso de plantillas especiales para zapatos, o el uso de zapatos ortopédicos diseñados para diabéticos es recomendable en personas que han sido identificadas con un alto riesgo para el desarrollo de úlceras del pie.

A continuación algunas recomendaciones para el cuidado del pie diabético:

- Después de lavarse los pies todos los días, séquelos con cuidado, especialmente entre los dedos
- Inspeccionese los pies todos los días para la presencia de ampollas, cortaduras, arañazos, y posibles áreas de infección; recuerde también el área entre los dedos. Un espejo puede ayudarle para ver la planta del pie y entre los dedos. Si no le es posible a usted mismo inspeccionarse los pies, entonces pida a alguna otra persona que lo ayude.
- Si siente frío en los pies durante la noche, use medias. No utilice mantas calientes.
- Evite temperaturas extremas en sus pies. Pruebe la temperatura del agua de bañarse con las manos para asegurarse que no está demasiado caliente.
- Antes de ponerse los zapatos todos los días, verifique que no hayan objetos dentro de ellos, como piedras o puntas de clavos sobresalidas.
- Cambie las medias diariamente, y evite usar medias rotas o remendadas.
- Todos los zapatos deben ser bien cómodos al momento de comprarlos. Al principio úselos por espacio de 1 hora al día, y luego inspeccione su pie para el posible desarrollo de ampollas. Poco a poco vaya aumentando el tiempo de uso de sus zapatos nuevos.
- No utilizar sandalias con tiras entre los dedos, y nunca utilice un zapato sin medias.
- Nunca camine descalzo, ni siquiera dentro de la casa.
- No utilice usted mismo, ningún producto para remover callos, a menos que algún profesional del cuidado del pie se lo haya recomendado, y no corte usted mismo los callos.
- Las uñas deben ser recortadas con el borde paralelo a la punta de su dedo, y las esquinas no deben tener filos pronunciados.
- Infecciones de cortaduras, arañazos, ampollas, picaduras de insecto, etcétera, pueden causar problemas serios en diabéticos, y por lo tanto debe ver a su médico cuando tenga alguna infección
- Aplíquese cremas humectantes una o dos veces al día, excepto entre los dedos.
- Evite mantener los pies empapados
- No fume.

*Por: Alejandro Martín³, MD
Endocrinólogo*

Author
amartino