

# Diabetes: *problemas y cuidado de los pies*

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

En las personas con diabetes, el alto nivel de glucosa en la sangre puede causar daño nervioso y mala circulación.

**El daño nervioso (neuropatía)** a causa del alto nivel de glucosa en la sangre por lo general comienza en las manos y los pies. Puede causar síntomas dolorosos, como hormigueo, dolor o palpitación. También puede reducir su capacidad para sentir frío, calor o dolor en los pies. Como consecuencia, podría no saber que tiene una lesión o una infección. En las personas con diabetes, aun una pequeña ampolla o un dedo del pie golpeado puede convertirse en un problema serio.

**La mala circulación** ocurre cuando el alto nivel de glucosa en la sangre daña los vasos sanguíneos y reduce el flujo sanguíneo hacia los pies. Esto significa que las lesiones demoran más tiempo en curar. Con el tiempo, la mala circulación de los pies incluso puede cambiar la forma de los pies y los dedos de los pies. Esto puede causar problemas con la manera en que camina.

## ¿Los problemas de los pies, realmente son así de serios?

Sí. Los problemas de los pies en las personas con diabetes pueden ser muy serios. Pueden producir deformación en los pies, heridas que no sanan e infecciones graves que requieren cirugía. De hecho, los problemas de los pies relacionados con la diabetes son el motivo principal de las amputaciones de piernas y pies.

## ¿Cómo prevengo los problemas de los pies?

- 1 **La mejor manera de evitar los problemas de los pies es cuidarlos todos los días.** Vea la lista de las cosas cotidianas que **DEBE** y **NO DEBE HACER**, en la siguiente página.
- 2 **Siga su plan de tratamiento de la diabetes para controlar su nivel de glucosa en la sangre, presión arterial y el colesterol.** Si está teniendo problemas con alguna parte de su tratamiento (medicamentos, planes de comidas o ejercicio), hable con el equipo de atención de la diabetes. Trabaje con el equipo para elaborar un plan adecuado para usted.
- 3 **Acuda a las citas con su médico y hágase un examen de los pies al menos una vez al año.** Los exámenes de los pies ayudan a detectar problemas en los pies en una etapa temprana, cuando son más fáciles de tratar. Quítese las medias y los zapatos en cada visita para recordarle a su médico que revise sus pies.

Su médico puede remitirle a un especialista en pies, quien usará instrumentos especiales para comprobar la sensibilidad en sus pies. Las pruebas de imágenes también pueden necesitarse para ver la condición de los huesos de los pies.



### ¿Cuándo debería llamar a mi médico?

Llame a su proveedor de atención de la diabetes si usted:

- Tiene problemas para seguir su plan de tratamiento de la diabetes o controlar su presión arterial.
- Nota una llaga u otra lesión que no se cura o parece infectada.
- Tiene señales de infección, como hinchazón, enrojecimiento, secreción, fiebre o escalofríos.
- Tiene granos, callos gruesos o verrugas que deben extraerse. (Estos pueden convertirse en llagas si no se les presta atención). Su médico puede remitirle a un especialista en pies.
- Un médico no le ha hecho un examen exhaustivo de los pies en más de un año.

## Cosas que DEBE y NO DEBE HACER todos los días para proteger sus pies

Si no tiene problemas en los pies en este momento, aun así deberá cuidarlos. El cuidado diario de los pies es la mejor manera de prevenir o detectar problemas de los pies de manera temprana, antes de que se vuelvan serios.

DEBE HACER:	NO DEBE HACER:
<p><b>Lávese los pies todos los días.</b> Use agua tibia (no caliente) y luego séquelos con cuidado. Asegúrese de que la piel entre los dedos esté seca.</p>	<p><b>Remoje o restriegue los pies.</b> Las personas con diabetes tienen piel frágil y remojar y restregar puede causar ruptura de la piel.</p>
<p><b>Revise sus pies con cuidado todos los días.</b> Use un espejo de mano para mirar la planta de los pies o pídale a un familiar que le ayude a revisar. Recuerde mirar entre los dedos. Busque cualquiera de estos problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortes o rasguños</li> <li>• Ampollas o piel irritada</li> <li>• Grietas o piel muy seca</li> <li>• Callos</li> <li>• Pies hinchados, fríos o enrojecidos</li> </ul>	
<p><b>Cuide sus pies y las uñas de los pies con suavidad.</b> El mejor momento para hacerlo es después de lavarse los pies. Restriegue suavemente con una piedra pómez para mantener los callos bajo control. Corte las uñas de los pies en forma recta y use una lima de uñas para suavizar los bordes.</p>	<p><b>No use navajas, tijeras o productos químicos ásperos en los pies.</b> Para deshacerse de callos, verrugas o callos rebeldes, consulte a un médico u otro profesional.</p>
<p><b>Prevenga y trate la piel seca.</b> Use loción sin perfume o vaselina en la parte superior y las plantas de los pies.</p>	<p><b>Ponga una loción o vaselina entre los dedos.</b> El exceso de humedad ahí puede llevar a infección.</p>
<p><b>Use zapatos o pantuflas con buena suela que den soporte y protección a los pies en todo momento.</b> Las lesiones pequeñas en los pies pueden volverse graves en las personas con diabetes.</p>	<p><b>Camine descalzo, incluso en espacios interiores.</b> Compre pantuflas con suela dura, protectora y úselas aun al ir al baño en mitad de la noche. No se arriesgue a golpear los dedos de los pies descalzos.</p>
<p><b>Elija zapatos cómodos, con puntera cerrada.</b> Asegúrese de que los zapatos nuevos tengan suficiente espacio para mover los dedos. Evite los zapatos que froten, pellizquen o se deslicen. Use los zapatos nuevos gradualmente. Usted no querrá tener ampollas.</p>	<p><b>Use zapatos de plástico, chancletas, tacones altos o zapatos con punta estrecha.</b></p>
<p><b>Use medias limpias, con suela gruesa que calcen sin problemas y estén hechas de un material "transpirable".</b> Usar zapatos sin calcetines puede producir ampollas.</p>	<p><b>Use medias con agujeros o que hayan sido remendadas.</b> Estas pueden tener áreas ásperas que le irritarán la piel.</p>

*Diabetes: Foot problems and foot care*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2011 – 2018 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 atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FS2935-07/18 (Last reviewed - 03/18) (Spanish translation 07/18 by inWhatLanguage)