

# Mirna tus pies

Las personas con diabetes deben prestar una atención diaria a la salud de sus pies. Ante la menor alteración, conviene ir al podólogo. TEXTO REDACCIÓN

**E**l pie diabético es una de las complicaciones más frecuentes de la diabetes. La alteración del sistema nervioso, los problemas de circulación y las infecciones, pueden causar serias alteraciones en los pies. Sin un control adecuado de la diabetes, los problemas de los pies pueden llegar a complicarse y agravarse.

La alteración del sistema nervioso se puede manifestar con la pérdida de la sensibilidad en los pies y, como consecuencia de esta alteración, la persona con diabetes puede no sentir el calor, los golpes o el dolor. También esta alteración en el sistema nervioso periférico puede provocar una sensación de calambres y hormigueos en las piernas y en los pies. Además, se pueden producir deformidades en los pies, como dedos en garra y dedos en martillo, que son puntos de presión anormales que pueden ocasionar ampollas y rozaduras. Las zonas de roce y de presión excesiva pueden provocar la aparición de hiperqueratosis (durezas) que, unidas a problemas de apoyo, ausencia de sensibilidad o trastornos de circulación, pueden llegar a causar úlceras.

**Los podólogos subrayan la importancia de escoger un calzado que se adapte a nuestros pies, y no a la inversa**

La circulación de la sangre en los pies disminuye con la edad y también como consecuencia de un mal control de la diabetes. La mala circulación y la pérdida de sensibilidad en los pies pueden favorecer que se hagan heridas más fácilmente en los pies y que las lesiones tarden mucho tiempo en curarse.

Para prevenir estas lesiones, es muy importante que las personas con diabetes realicen un adecuado cuidado de sus pies y eviten los factores de riesgo, como el tabaco y el alcohol, y realicen ejercicio controlado diariamente. El cuidado de los pies es fundamental. Conviene acudir al podólogo de forma periódica para revisarse los pies.

## DEBE CONSULTAR AL PODÓLOGO ANTE...

- Corte, heridas o lesiones en los pies.
- Uñas encarnadas o engrosadas.
- Cambios de color en los pies.
- Deformidades en los pies y en los dedos.
- Cambios en la sensación de dolor.
- Aparición de durezas, ampollas, callosidades.

El/la podólogo/a es el profesional sanitario especializado en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de los pies. No dude en consultarle ante cualquier problema. ●



### El Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos recomienda:

- Lavado diario de los pies en agua tibia. La temperatura del agua la pueden comprobar con un termómetro de baño, para evitar quemaduras en pacientes con afectación de la sensibilidad. No dejar los pies en el agua más de cinco minutos, por el riesgo de maceración, sobre todo a nivel interdigital (entre los dedos). Deben utilizarse esponjas o manoplas suaves, evitando las de crin o las ásperas, y evitar también el uso de cepillos. De esta forma evitaremos la posibilidad de provocar pequeñas erosiones en la piel. Hay que lavar todo el pie, sin olvidar las áreas localizadas debajo y entre los dedos.

- Utilización de jabones. La elección del jabón adecuado dependerá de muchos factores, entre los que se incluyen la edad, la textura de la piel, los problemas de la piel... Para los pacientes diabéticos se recomienda la utilización de un jabón neutro o con pH ácido.

- Secado exhaustivo. Es muy importante secar bien los pies después del baño, sobre todo en los espacios entre los dedos. El se-

cado debe realizarse mediante contacto con una toalla suave, evitando la fricción para no erosionar la piel.

- Hidratación de la piel. La sequedad de la piel que muchos pacientes diabéticos presentan, y que se manifiesta con descamaciones, rugosidades, callosidades y grietas, puede prevenirse y eliminarse con la utilización diaria de cremas, aceites o lociones hidratantes. Existen múltiples productos en el mercado con diversas composiciones que cumplen este objetivo. Por lo general, se utilizan productos específicos para los pies que contengan urea, lanolina o vitamina F. Debe aplicarse una fina capa de crema por todo el pie, evitando los espacios entre los dedos para no provocar maceración. Se debe aplicar un suave masaje para facilitar la óptima penetración del producto.

- Después del lavado, el paciente diabético debe revisar sus pies diariamente, para la búsqueda de durezas, grietas, heridas, infecciones, cambios de color, úlceras, etcétera.

**Para prevenir lesiones, hay que evitar el tabaco y el alcohol, y hacer ejercicio controlado cada día**

### ELECCIÓN DEL CALZADO ADECUADO

Lo lógico sería que el calzado se adapte a nuestros pies y no a la inversa, por lo que un buen calzado sería el que respetara la fisiología de los pies, es decir, que se adaptara tanto al largo como al ancho del pie. A la hora de elegir el calzado es importante tener en cuenta las diferencias personales: el calzado será diferente según la edad y la actividad que se vaya a realizar, explican desde el Consejo Superior de Colegios Oficiales de Podólogos. La mujer es quien utiliza más frecuentemente un calzado inadecuado. El calzado femenino no ha de ser completamente plano, el tacón debe ser ancho y no debe tener más de tres centímetros de altura. Asimismo, debe ser suficientemente ancho, tanto de antepié como de puntera. Los calzados de puntera estrecha pueden deformar los dedos de los pies, ya que éstos no tienen suficiente espacio para colocarse. Se recomienda el comprar el calzado a última hora de la tarde, ya que a lo largo del día el pie se suele hinchar un poco. Es necesario probar los dos zapatos. El calzado debe ser cómodo desde el primer día, y la aparición de rozaduras y ampollas no la podemos considerar normal.

El calzado debe ser de materiales transpirables y flexibles. Es mejor que el calzado sea cerrado y acordonado, de tacón bajo, cómodo y bien ajustado al pie. El traumatismo debido al calzado es el desencadenante más frecuente de las lesiones en los pies. Las personas con diabetes deben usar siempre calzado y evitar caminar descalzos. Con los zapatos, usar siempre medias o calcetines. Las medias y calcetines deben ser de algodón, hilo o lana; de tamaño adecuado; sin costuras, ni remiendos, ni dobleces; ni demasiado holgados, ni demasiado estrechos. No deben utilizarse ligas. ●

### SE DEBE PRESTAR ATENCIÓN ESPECIAL A:

- Lesiones entre los dedos.
- Durezas en la planta del pie.
- Callosidades en los dedos o entre los dedos.
- Grietas.
- Ampollas.
- Zonas con cambios de coloración.
- Heridas o úlceras.
- Uñas encarnadas. Las uñas demasiado largas, demasiado cortas o mal cortadas, pueden dar problemas y ser causa de infecciones y complicaciones en estos pacientes. En caso de existir lesión o alteración, se deberá acudir inmediatamente al podólogo y aplicarse algún antiséptico tópico de uso común incoloro. ●

## Las personas con diabetes deben acudir al podólogo de forma periódica para revisarse los pies

La mejor forma de hacerlo es estando sentado y con buena luz. Si se tiene dificultad para realizar un buen examen, puede ayudarse de un espejo. En caso de incapacidad para realizar esta revisión, algún familiar o cuidador deberá ser quien examine los pies.

### Enfoque individualizado

Algunos expertos creen que las personas con diabetes deberían recibir una educación individualizada, más allá de las grandes indicaciones generales. El caso es que personas con bajo riesgo de desarrollar pie diabético reciben información que no es relevante para su situación actual, y aquellos que corren un alto riesgo reciben un asesoramiento demasiado superficial para sus necesidades.

Así, pedir a una persona que se examine los pies todos los días, vaya al podólogo con regularidad y limite el tiempo que camina es un tratamiento óptimo si tiene lesiones nerviosas graves de origen diabético (neuropatía). Pero esto tendría un efecto inadecuado y adverso sobre la vida de otra persona que no haya desarrollado esta complicación diabética. En función del nivel de riesgo, los consejos serán diferentes. De este modo, la recomendación de hacer ejercicio, tan importante para la mejora de la salud del paciente, debe ser más precisa en el caso de que el ejercicio implique cargar peso sobre los pies insensibles de la persona con diabetes. En este perfil de riesgo, por ejemplo, se debería recomendar un ejercicio que no implique cargar peso, como la natación o la bicicleta estática. ●

## Contribución a los diabéticos

### Cuida tus pies

EL CUIDADO DE LOS PIES ES UN CONSEJO MUY REPETIDO POR TODA LA COMUNIDAD CIENTÍFICA QUE TRABAJA EN LA LUCHA CONTRA LA DIABETES Y PRETENDE CONSEGUIR LA PROTECCIÓN IMPRESCINDIBLE DE ESTA PARTE TAN IMPORTANTE DE NUESTRO CUERPO Y EVITAR QUE PUEDA GENERAR PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN EN LA PERSONA CON DIABETES.

**Calcetines para diabéticos.** Nuestra aportación como fabricantes textiles ha sido analizar en profundidad los síntomas y/o quejas más usuales que se observan en torno al uso de estas prendas. Gracias a la aplicación de nuevas técnicas de producción combinadas con el uso de fibras de tacto esponjoso, hemos desarrollado un producto cuyas pruebas de uso han resultado idóneas para combatir dichos síntomas. Nuestros calcetines CANNON.

Ahora desde Gassol estamos en condiciones de ofrecer a las personas con diabetes una prenda que por su diseño, acabados y composición de fibras, supone un paso decisivo para conseguir el objetivo médico recomendado para este colectivo.

**El bienestar de los pies.** Las características más sobresalientes de estas prendas son:

- Ajuste ergonómico en las pantorrillas.
- La planta del pie (en su parte interna) está afelpada para el descanso del pie.
- La costura de cierre en la puntera está tejida al revés para evitar roces.
- La composición de las fibras (acrílico con DURASPUN) facilita la sensación de frescor porque actúa como dispersor del calor. ●

RECONOCIDO POR  
**fede**  
FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES

Sin ajuste para proporcionar bienestar a las piernas

Suave ajuste para evitar molestias

Planta del pie afelpada para mayor comodidad

La costura de la puntera está al revés para no molestar

Calcetines para Diabéticos

Venta por internet  
[www.calcetinesparadiabeticos.info](http://www.calcetinesparadiabeticos.info)

Venta por teléfono  
93 323 63 65

Venta directa  
Asociaciones de Diabéticos de España

Manufacturas Antonio Gassol S.L.  
C/ Valencia 93 pral 1ª • 08029 Barcelona  
Tel 93 323 63 65 • Fax 93 451 89 34

Calcetines Diabéticos GASSOL