

EL CUIDADO DE LA PIEL, TAMBIÉN FUNDAMENTAL EN DIABETES

>> En verano, la piel se ve expuesta con mayor intensidad a agentes naturales, como el sol, la arena y el agua clorada o salada, lo que hace recomendable tomar medidas específicas para su cuidado.

>> Desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se aconseja a las personas con diabetes prestar especial atención al cuidado de los pies, protegerse del sol y limpiar e hidratar adecuadamente la piel.

Madrid, 26 junio 2019. Las personas con diabetes deben cuidar de su piel durante todo el año, pero poniendo especial énfasis durante el verano, una época en la que el sol, el calor y otros factores externos, como la arena y el agua clorada o salada, pueden reseca y dañar la dermis. Como señalan desde la Asociación Americana de Diabetes (ADA, según sus siglas en inglés), **más del 30% de las personas con diabetes tienen, en algún momento en la vida, una afección en la piel causada por la diabetes o relacionada con ella**, un fenómeno que se puede intensificar con la llegada de la época estival y las vacaciones, si no se toman las medidas oportunas.

Por esa razón, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se recomienda seguir una serie de **consejos para prevenir este deterioro de la piel**:

- **Protegerse del sol.** Es esencial emplear todas las medidas posibles para proteger la piel de la exposición solar, especialmente durante las horas centrales del día. Las cremas solares, SPF30 o superior, son el principal aliado en este sentido, siendo recomendable su aplicación cada dos horas y después del baño; junto con el uso de gafas y sombreros, para aumentar la protección. El objetivo principal es evitar las quemaduras en la piel, que no solo pueden resultar molestas, sino que favorecen su envejecimiento y sequedad, así como el desarrollo de melanomas.
- **Cuidar los pies.** El cuidado de estas extremidades es fundamental en las personas con diabetes para prevenir el pie diabético, por lo que se aconseja el uso de zapatos adecuados, que eviten rozaduras, y calcetines de materiales naturales, que permitan la transpiración. Además, es necesario mantener el pie hidratado, para prevenir picores y la aparición de grietas; y evitar el exceso de humedad, derivada del sudor, ya que puede favorecer el desarrollo de infecciones. Por último, es importante autoexaminarse los pies y solicitar al médico que lleve a cabo las revisiones y pruebas oportunas para detectar y tratar posibles heridas, infecciones



u hongos, de forma precoz, puesto que un estudio reciente de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), en colaboración con FEDE, ha puesto de manifiesto que al 60% de los pacientes con diabetes no se les ha realizado una exploración del pie diabético en los últimos dos años.

- **Limpiar e hidratar la piel.** No solo el sol puede afectar al cuidado de la piel, también la arena; el agua clorada o salada, de las piscinas y el mar, o el sudor, pueden deshidratar y resecar la piel, por lo que se recomienda limpiar la piel después del baño y el ejercicio físico, con agua templada, hidratándola después con productos respetuosos con el pH de la piel. Para favorecer esta hidratación, también se debe ingerir una media de 2-2,5 litros de agua al día y consumir frutas y verduras en abundancia, puesto que una buena hidratación del organismo también favorece la elasticidad e hidratación de la piel.

Andoni Lorenzo, presidente de FEDE, también ha recordado que *“es esencial mantener una buena gestión de los niveles de glucosa en sangre para prevenir problemas en la piel y, especialmente, el pie diabético, que puede tener consecuencias nefastas, incluso llegando a requerir la amputación de la extremidad, de no ser tratado a tiempo”*. Por lo tanto, el cuidado de la piel en verano debe acompañarse de hábitos saludables y una correcta adherencia al tratamiento farmacológico pautado por los profesionales sanitarios para el control de la diabetes.

Sobre FEDE

FEDE es la federación española de pacientes que cuenta con el mayor número de asociados en toda España. Es el **órgano representativo del colectivo de personas con diabetes que, a día de hoy, padecen cerca de 6.000.000 de personas**, para lo que cuenta con un total de 19 federaciones autonómicas y 150 asociaciones locales de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

Contacto de prensa:

Laura Alemán Arteaga

comunicacionyprensa@fedesp.es

692 984 726 / 91 690 8840