



# Vamos a mimar la piel

UNA DE CADA TRES PERSONAS CON DIABETES DESARROLLARÁ PROBLEMAS DE LA PIEL A LO LARGO DE SU VIDA. ALGUNAS AFECCIONES ESTÁN ESTRECHAMENTE VINCULADAS A LA ENFERMEDAD COMO, POR EJEMPLO, LA DERMOPATÍA DIABÉTICA O LAS AMPOLLAS DIABÉTICAS. LOS PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN DE ALGUNOS PACIENTES PUEDEN AGRAVAR ALGUNAS COMPLICACIONES.

22

Diabetesfedede marzo/abril 2013

La diabetes también puede causar problemas a la piel. No por desconocida entre muchas personas con diabetes, esta relación de causa-efecto es menos digna de ser tenida en cuenta. Ni más ni menos que un tercio de las personas con diabetes tendrán con toda seguridad algún problema dermatológico provocado por su enfermedad en algún momento de sus vidas. A veces, incluso, que algo vaya mal con la piel es el primer indicio de que una persona tiene diabetes. La buena noticia es que la mayoría de las afecciones de la piel se pueden evitar o tratar con facilidad si son detectadas de forma precoz.

Muchas de las afecciones son las que puede tener cualquier persona, si bien las personas con diabetes tienen más facilidad para desarrollarlas. Entre estas afecciones se incluyen las infecciones bacterianas, las infecciones micóticas y el prurito. Otras alteraciones cutáneas afectan sólo o en mayor medida a las personas con diabetes: por ejemplo, la dermatopatía diabética, la necrobiosis lipídica diabética, las ampollas diabéticas y la xantomatosis eruptiva.

Las personas con diabetes presentan varios tipos de **infecciones bacterianas**. Es muy común la aparición de orzuelos, que son infecciones de las glándulas del párpado. Otro tipo de infección son los forúnculos o las infecciones de los folículos pilosos. El carbunco es una infección profunda de la piel y del tejido subyacente. También se pueden producir infecciones alrededor de las uñas. Con frecuencia, el tejido inflamado produce dolor, alta temperatura, enrojecimiento e hinchazón.

En el pasado, las infecciones bacterianas podían conducir a la muerte, en especial en el caso de las personas con diabetes. En la actualidad, contamos con antibióticos y con mejores métodos para controlar el nivel de azúcar en la sangre.

El responsable de las **infecciones micóticas** en personas con diabetes es muchas veces el hongo *Candida albicans*. Con frecuencia, estas infecciones se presentan en los pliegues húmedos y de mayor temperatura de la piel, en la forma de sarpullidos con prurito: debajo de las mamas, alrededor de las uñas, entre los dedos de las manos y de los pies, en las comisuras de la boca, debajo del prepucio (en hombres no circuncidados) y en las axilas y la ingle.

#### Picazón a causa de la diabetes

En muchas ocasiones, la diabetes produce **picazón**. Se trata de un picor localizado, provocado por una infección por levadura, por la sequedad en la piel o por

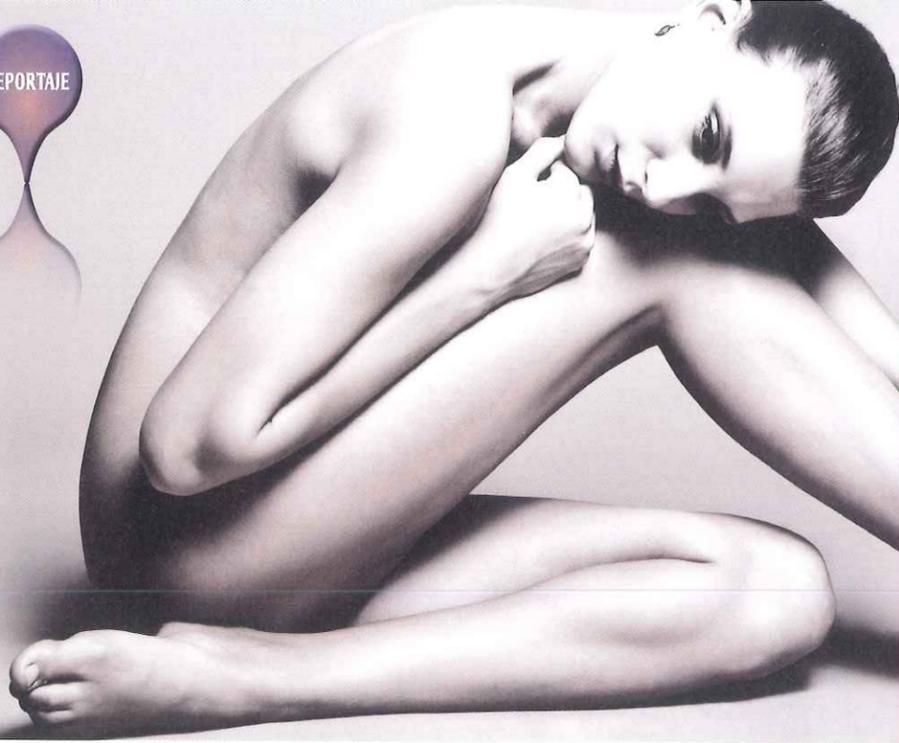
la mala circulación. Cuando la causa del picor es la mala circulación, posiblemente las zonas que presentan mayor picazón sean las partes inferiores de las piernas. A veces, uno mismo se puede tratar la picazón. Conviene limitar la cantidad de veces que nos bañamos, sobre todo cuando la humedad ambiente es baja. Asimismo, debemos utilizar un jabón suave con crema humectante y tenemos que aplicarnos crema para el cuerpo después de bañarnos.

En el capítulo de los problemas de piel exclusivos, o casi exclusivos de las personas con diabetes, destaca también la **dermatopatía diabética**, que puede ser causada por los cambios en los vasos sanguíneos pequeños provocados por la diabetes. La dermatopatía a menudo se presenta en forma de manchas escamosas de color marrón claro, de forma ovalada o circular. Esta alteración, que no debe ser confundida con las manchas de la edad, se presenta con mayor frecuencia

**La mayoría de las afecciones de la piel se pueden evitar o tratar con facilidad si son detectadas de forma precoz**

23

Diabetesfedede marzo/abril 2013



## PREVENCIÓN

- Mantenga su diabetes bajo control. Las personas con niveles altos de glucosa en la sangre suelen tener la piel seca y una menor capacidad para luchar contra las bacterias dañinas. Ambos problemas aumentan el riesgo de contraer infecciones.
- Mantenga su piel limpia y seca. Utilice talco en las áreas donde la piel toma contacto con la piel, como por ejemplo, en las axilas y la ingle.
- Evite ducharse o darse un baño con agua muy caliente. Si tiene la piel seca, no utilice baños de burbujas. Los jabones humectantes, como Dove o Basis, pueden ser de ayuda. Luego, utilice una crema emoliente de aceite en agua para la piel, como la Lubriderm o la Alpha-Keri. Pero no utilice lociones entre los dedos de los pies. En esa zona, la humectación extra puede fomentar la formación de hongos.
- Evite tener la piel seca. Cuando la piel está seca o pica, uno se rasca y puede lastimarse y provocar infección. Humecte su piel para evitar que se agriete, especialmente cuando el clima es frío o ventoso.
- Trate las heridas tan pronto aparezcan. Lave los pequeños cortes con agua y jabón. No use antiséptico mercurocromo, ni alcohol ni yodo para limpiar la piel, ya que son sustancias demasiado fuertes. Use una pomada o crema con antibiótico solamente si su médico lo autoriza. Cubra las heridas pequeñas con gasa estéril. Consulte de inmediato con un médico si tiene una herida cortante, quemadura o infección grave.
- Durante los meses de clima frío y seco, mantenga su casa más húmeda. De ser posible, báñese con menor frecuencia durante esos meses.
- Use un champú suave. No utilice desodorante íntimo en aerosol para higiene femenina.
- Consulte con un dermatólogo (médico especialista de piel) sobre los problemas dermatológicos que se le presenten si no puede resolverlos por su cuenta.
- Cuide mucho sus pies. Controle todos los días que no aparezcan llagas ni heridas. Use zapatos de horma ancha y de tacón bajo que le queden bien. Antes de ponerse los zapatos, verifique que no haya objetos extraños dentro de ellos. ●

sobre el frente de ambas piernas, aunque es posible que las dos piernas no se vean afectadas de la misma manera. Las manchas no duelen, no se agrietan ni pican. La dermatopatía es inocua, así que no es necesario hacer un tratamiento.

Otra enfermedad que pueden causar los cambios producidos en los vasos sanguíneos, es la **necrobiosis lipoidica diabetorum (NLD)**. La NLD es un problema similar a la dermatopatía diabética, con la diferencia de que hay una menor cantidad de manchas, aunque más grandes y más profundas. La NDL es una afección poco común, que sobre todo afecta a mujeres adultas. Mientras las llagas no se resquebrajen y abran, no es necesario que realice ningún tratamiento.

El engrosamiento de las arterias (**aterosclerosis**), que en las personas con diabetes se presenta a edades más tempranas que la media del conjunto de la población, puede afectar la piel de las piernas. La piel cambia a causa del estrechamiento de los vasos sanguíneos provocado por la aterosclerosis. Cualquier rasguño leve puede suponer un problema importante: recordemos que

la sangre que transporta a los glóbulos blancos que combaten la infección, circula con dificultad. Las personas con neuropatía son más propensas a sufrir heridas en los pies. Pues bien, la aterosclerosis puede hacer que la situación sea aún peor.

Las **reacciones alérgicas** de la piel pueden producirse en respuesta a medicamentos, como por ejemplo la insulina o las pastillas para la diabetes. Conviene estar alerta ante la aparición de sarpullidos, depresiones o bultos en los lugares donde nos inyectamos la insulina.

Otro problema, si bien poco común, son las **ampollas diabéticas** (Bullosis diabética). Pueden aparecer en el dorso de los dedos de las manos, de los dedos de los pies y, en algunas ocasiones, en las piernas o los antebrazos. Son llagas similares a las ampollas producidas por quemaduras. Se curan solas, normalmente sin dejar cicatrices, en unas tres semanas. A menudo, las personas que padecen neuropatía diabética presentan este tipo de problema. El único tratamiento posible es mantener bajo control los niveles de glucemia.

## El engrosamiento de las arterias (aterosclerosis) puede afectar la piel de las piernas

## Las reacciones alérgicas de la piel pueden producirse en respuesta a medicamentos, como por ejemplo la insulina o las pastillas para la diabetes

La **xantomatosis eruptiva** es otra dolencia provocada por el mal control de la diabetes. Se manifiesta como pápulas firmes, amarillentas y con forma de guisantes. Cada bulto tiene una aureola de color rojo y es posible que produzca picazón. Esta afección se localiza con mayor frecuencia en el dorso de las manos y pies, y en las caras externas de los brazos, piernas y nalgas. En muchas ocasiones, esta alteración se produce en hombres jóvenes con diabetes tipo 1. Con frecuencia, la persona presenta altos niveles de colesterol y de grasa (lípidos) en la sangre. Como pasa con las ampollas diabéticas, esos bultos se desvanecen cuando se recupera el control sobre la diabetes.

A veces, las personas con diabetes desarrollan **esclerosis digital**. Pueden presentar la piel del dorso de las manos tensa, gruesa y amarillenta: las articulaciones de los dedos se vuelven rígidas y ya no pueden realizar los movimientos que deberían. A veces, eso también ocurre con la piel de los dedos de los pies y de la frente. En contadas ocasiones, las rodillas, los tobillos o los codos, también pueden ponerse rígidos. Esta dolencia afecta a un tercio de las personas con diabetes tipo 1. El único tratamiento: mantener bajo control el azúcar en sangre.

En el caso del **granuloma anular disseminado**, la persona presenta zonas bien definidas con forma de anillo o de arco

en relieve sobre la piel. Ese sarpullido con frecuencia se produce en zonas del cuerpo distantes del tronco (por ejemplo, los dedos de las manos o las orejas). Pero en algunas ocasiones, las zonas en relieve aparecen en el tronco. Pueden ser de color rojo, marrón rojizo o del color de la piel.

La **acantosis nigricans** es una afección en la que aparecen zonas en relieve de color marrón o habano sobre los costados del cuello, las axilas y la ingle. En algunas ocasiones, también se presentan sobre las manos, los codos y las rodillas. Se suele manifestar en personas con un gran sobrepeso. El mejor tratamiento no es otro que bajar de peso. ●

## 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. ESTE CUIDADO 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. ●

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

Venta por teléfono  
93 323 63 65

Venta directa  
Asociaciones de Diabéticos de España

Blog informativo  
<http://mipiediabetico.wordpress.com>

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**