

## TREATMENT

# Cuidado del pie diabético (Care of the Diabetic Foot)

Los problemas de pie diabético son una preocupación importante en la atención médica y una causa común de hospitalización.

La mayoría de los problemas de pie que enfrentan las personas con diabetes surgen a raíz de dos complicaciones serias de la enfermedad: daño de los nervios y mala circulación. La falta de sensibilidad y el flujo de sangre reducido permiten que una ampolla pequeña avance hasta convertirse en una infección seria en cuestión de días. El daño crónico de los nervios (neuropatía) puede causar piel seca y agrietada, lo que da una oportunidad para que las bacterias ingresen y causen infección.

Las consecuencias pueden ir desde la hospitalización para administrar antibióticos a la amputación de un dedo del pie o del pie completo. Para las personas con diabetes, la inspección diaria y cuidadosa del pie es esencial para la salud general y la prevención de problemas que dañan el pie.

## Cuidado general del pie diabético

- Jamás camine descalzo. El daño de los nervios disminuye la sensación, así puede ocurrir que usted no sienta piedritas u objetos pequeños atrapados en su pie. Esto puede llevar a una infección masiva. Usar siempre zapatos o pantuflas reduce este riesgo.
- Lave sus pies todos los días con un jabón suave y agua tibia. Primero pruebe la temperatura del agua con su mano. No ponga sus pies en remojo. Cuando los seca, dé golpecitos suaves en cada pie con una toalla en vez frotarlos vigorosamente. Sea cuidadoso con el secado entre los dedos de sus pies.
- Use loción para mantener la piel de sus pies suave y humedecida. Esto previene las grietas que se hacen por piel seca y reduce el riesgo de infección. No se ponga loción entre los dedos.
- Corte las uñas del pie sin darles forma curva. Evite cortar las esquinas. Use una lima o un cartón de esmeril para uñas. Si detecta una uña encarnada, vea a su médico. La buena atención médica es importante en la prevención de infecciones.

- No use soluciones antisépticas, medicamentos de venta libre, almohadillas de calor ni instrumentos afilados en sus pies. No ponga sus pies sobre los radiadores ni frente a la estufa.
- No deje que sus pies se enfríen. Use calcetines flojos en la cama. No se moje los pies en la nieve ni en la lluvia. Use calcetines y zapatos abrigados en invierno.
- NO fume. Fumar daña los vasos sanguíneos y reduce la capacidad del cuerpo de transportar oxígeno. En combinación con la diabetes, ello aumenta significativamente su riesgo de una amputación (no solo de los pies, sino que también puede incluir las manos).

## Inspección

- Inspeccione sus pies todos los días.
- Busque picaduras o pinchazos, magullones, puntos de presión, enrojecimiento, áreas de calor, ampollas, úlceras, arañazos, cortes y problemas en las uñas.
- Pida a alguien que lo ayude o use un espejo si no puede hacerlo solo. Tal vez usted no tenga la sensación de que la piel sufrió daño. Inspeccionar la piel para detectar heridas es fundamental.
- Observe y palpe cada pie para ver si hay inflamación. La inflamación en uno de los pies y no en el otro es un signo temprano de posible enfermedad de Charcot en etapa inicial. Este es un problema único que puede ocurrir en personas con daño en los nervios. Puede destruir los huesos y las articulaciones.
- Examine las plantas de sus pies y las bases de los dedos. Controle los seis puntos principales en la planta de cada pie:
  - La punta del dedo gordo del pie
  - La base de los dedos pequeños
  - La base de los dedos medios
  - El talón
  - El borde exterior del pie
  - El antepié transversalmente (el área de apoyo más abultada de la planta del pie, que une con la base de los dedos)

## Calzado

Elija y use sus zapatos cuidadosamente. Un zapato que calza mal puede provocar una úlcera y llevar a una infección.

- Cómprase zapatos nuevos a una hora tarde del día cuando sus pies están más dilatados. Cómprase zapatos que sean cómodos sin necesidad de un período "de ablande".
- Controle el calce de su zapato en el ancho, largo, parte de atrás, base del talón y planta del pie. Hágase medir sus pies cada vez que compra zapatos nuevos. La forma de su pie cambiará con el paso de los años y puede que su tamaño de zapato no sea el mismo que hace 5 años.
- Evite estilos de zapatos con dedos en punta y tacones altos. Trate de obtener zapatos con la parte superior de cuero y de horma profunda para los dedos.
- Use zapatos nuevos solo durante 2 horas o menos cada vez. No use el mismo par de zapatos todos los días.
- Inspeccione la parte interior de cada zapato antes de ponérselo. No ate sus zapatos demasiado ajustados ni demasiado flojos.
- Evite caminatas largas sin un descanso, organícese para poder quitarse los zapatos y calcetines y controle signos de presión (enrojecimiento) o úlceras.

## Ortopedia

Las compañías de seguros con frecuencia cubren el costo de elementos ortopédicos para personas con diabetes. Ellos comprenden la importancia de reducir al mínimo el riesgo de una llaga por presión en estos pacientes. Discuta esto con su médico de atención primaria o cirujano ortopédico.

Es común que se recete una plantilla flexible hecha con un material suave llamado "plastizote". Los elementos ortopédicos no deben ser duros, porque esto aumentará el riesgo de úlcera por presión. La plantilla puede transferirse de zapato a zapato, y debería usarse todo el tiempo cuando la persona está de pie o caminando.

### Last Reviewed

enero 2013

AAOS does not endorse any treatments, procedures, products, or physicians referenced herein. This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Anyone seeking specific orthopaedic advice or assistance should consult his or her orthopaedic surgeon, or locate one in your area through the AAOS [Find an Orthopaedist](#) program on this website.