

11.2. Diabetes tipo 2. Cuidados de los pies

Las personas diabéticas deben cuidar sus pies porque pueden sufrir complicaciones con facilidad. En los pies pueden **enfermar los nervios** (neuropatía) o aparecer **problemas de circulación** de la sangre (arteriopatía), lo que puede llegar a producir verdaderas lesiones.

La neuropatía provoca que disminuya o se pierda la capacidad de sentir el dolor, el calor o el frío. La arteriopatía retrasa la curación de las heridas, lo que facilita que puedan infectarse y ulcerarse.

¿Qué puede hacer?

- **No fume.** El tabaco obstruye la circulación y reduce el «riego» de los pies.
- **Camine diariamente.** Activa la circulación.
- No use ligas, medias elásticas, ni calcetines que aprieten.
- **Examine sus pies semanalmente,** y si tiene problemas de circulación o de la sensibilidad, diariamente. Utilice un espejo para ver la planta de los pies. Busque zonas endurecidas (callosidades), con grietas, enrojecimientos, puntos dolorosos, zonas frías, piel morada, callosidades, úlceras. Si usted no puede examinárselos bien, pida ayuda a un familiar.
- **Lávese diariamente los pies.** Mantenga los pies limpios. Hágalo con agua tibia y jabón. Primero compruebe la temperatura con la mano. No deje los pies en remojo más de 5 minutos. Séquelos bien, sobre todo entre los dedos. Si tiene la piel seca, póngase crema hidratante pero evite hacerlo entre los dedos.
- **Cuide especialmente las uñas y las callosidades.** Córtese las uñas después del lavado y siempre en línea recta. Utilice cortauñas o tijeras con punta roma. **Las puntas, límelas,** no las corte. Si no ve bien, déjese ayudar. No deje que las callosidades se hagan gruesas porque terminan ulcerándose. Límelas con una lima o con piedra pómez, pero no las corte con tijera, cuchillas o bisturí. No emplee callicidas. Consulte a su médico.
- **Cuidados del calzado.** Use zapatos anchos, cómodos y holgados. Deben ser de materiales transpirables, tacón bajo y suela gruesa. Los zapatos nuevos utilícelos solo unas pocas horas cada día hasta que se adapten. Antes de ponérselos compruebe que no hay dentro objetos o pliegues duros.
- **Otros cuidados generales de los pies:**
 - No ande descalzo, puede hacerse heridas con facilidad y no notarlo.
 - No utilice bolsas de agua caliente, mantas eléctricas u otras fuentes de calor en contacto directo con la piel, puede quemarse sin darse cuenta.
 - Utilice calcetines gruesos de algodón o lana.

- En ocasiones, su médico puede indicarle que necesita plantillas ortopédicas o zapatos especiales. Siga sus indicaciones.
- Acuda a las revisiones de sus pies que su médico o enfermera le han indicado. Como mínimo una vez al año.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Periódicamente y siempre que presente alguno de los siguientes problemas: pies fríos, piel seca o agrietada, callosidades, deformidades, piel negruzca, sensación de acorchamiento, sensación de quemazón dolorosa, uñas que se meten en la piel de los lados, dolor y cualquier herida, úlcera o sospecha de infección de los pies.

¿Dónde conseguir más información?

- www.diabetesaldia.com/index.php/educacion/un-buen-control/cuidadodelospies
- www.grupodiabetessamfyc.cica.es/index.php/guia-clinica/informacion-para-personas-con-diabetes/270.html
- www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/informacion-para-pacientes/pie-diabetico/
- www.fundaciondiabetes.org/box02.htm

