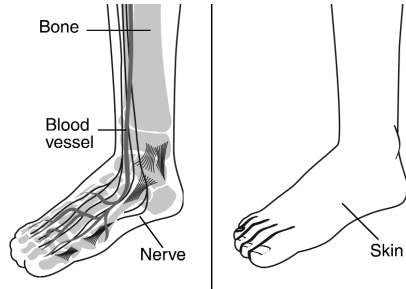


Foot Care & Diabetes*

¿Cómo es que la diabetes puede dañar los pies?



Los niveles altos de glucosa en la sangre causados por la diabetes provocan dos problemas que pueden dañar los pies.

- **Daño a los nervios:** Uno de los problemas es el daño a los nervios de las piernas y los pies. Cuando los nervios están dañados, es posible que no sienta dolor, calor ni frío en las piernas y los pies. Cuando no tiene sensación en estas áreas, una llaga o cortadura de los pies puede empeorarse porque no sabe que la tiene. La falta de sensación surge por el daño a los nervios, que también se llama neuropatía diabética. Esto puede provocar una lesión grande o infección.
- **Mala circulación de la sangre:** El segundo problema ocurre cuando no hay suficiente flujo de sangre en las piernas y los pies. La mala circulación impide la curación de las llagas o las infecciones. Este problema se llama enfermedad vascular periférica. Cuando una persona tiene diabetes, fumar empeora los problemas de la circulación.

Estos dos problemas juntos pueden causar problemas de los pies. Por ejemplo, los zapatos pueden causarle una ampolla cuando no le calzan bien. Pero debido al daño en los nervios del pie, no nota el dolor causado por la ampolla. Luego, la ampolla se infecta. Si los niveles de glucosa en la sangre son altos, el exceso de glucosa alimenta los microbios que causan la infección. Los microbios se multiplican y la infección empeora. La mala circulación de la sangre en las piernas y los pies retrasa la curación de la infección. En algunos casos las infecciones extensas nunca sanan. Este tipo de infección podría causar gangrena. Cuando hay gangrena, se mueren la piel y el tejido alrededor de la llaga. El área se pone negra y huele mal.

Para evitar que la gangrena afecte más piel y tejido, puede que el médico necesite realizar una cirugía para cortar un dedo del pie, el pie entero o incluso parte de la pierna. Esta cirugía se llama amputación.

¿Qué puedo hacer para cuidarme los pies?

- Lávese los pies todos los días con agua tibia. Toque el agua con el codo para asegurarse de que no esté demasiado caliente. No remoje los pies. Seque los pies completamente, especialmente entre los dedos.
- Revíse los pies todos los días para ver si tiene alguna cortadura, lesión, ampolla, enrojecimiento, callosidad u otros problemas. Es especialmente importante revisarse los pies diariamente si tiene daño en los nervios o mala circulación. Si no puede doblarse o levantar el pie para revisarlo, use un espejo. Si su vista no es buena, pida a otra persona que le revise los pies.
- Si tiene la piel seca, úntese crema humectante después de lavarse los pies y secarlos. No se ponga crema humectante entre los dedos de los pies.
- Use una piedra pómez o una lima de cartón para limar suavemente los callos y callosidades. Límeselos después de bañarse o ducharse.
- Córtese las uñas de los pies una vez por semana o cuando sea necesario. Córtese las uñas cuando estén suaves después del baño. Córte las siguiendo el contorno del dedo y procure que no queden demasiado cortas. Límeselas con una lima de cartón.
- Siempre use zapatos o pantuflas para protegerse los pies de las lesiones.
- Siempre use zapatos o pantuflas para protegerse los pies de las lesiones.



HCD7105

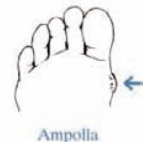
- Siempre use calcetines o medias para evitar las ampollas. No use calcetines ni medias cortas que le queden demasiado apretadas debajo de las rodillas.
- Use zapatos que le calcen bien. Compre su calzado por la tarde, cuando los pies estén más hinchados. Use los zapatos nuevos con cautela hasta que se suavicen. Úselos sólo 1 ó 2 horas al día en las primeras 1 a 2 semanas.
- Antes de ponerse los zapatos, toque el interior de los mismos y asegúrese de que no tengan bordes cortantes u objetos que puedan lastimarle los pies.

Anyone can have corns, blisters, and other foot problems. If you have diabetes and your blood glucose stays high, these foot problems can lead to infections. Tell your doctor about any foot problem as soon as you see it.



Callo y callosidad.

Los **callos** y las **callosidades** son capas gruesas de piel que aparecen cuando hay demasiada fricción y presión en un solo punto. Los callos y las callosidades pueden infectarse.



Ampolla

Las **ampollas** pueden formarse cuando los zapatos ejercen presión en un solo punto. Cuando los zapatos no calzan bien o cuando se usan sin calcetines, se puede formar una ampolla. Las ampollas pueden infectarse.



Uña encarnada.

Las **uñas encarnadas** ocurren cuando la orilla de una uña se clava en la piel y crece. La piel puede ponerse roja e infectarse. Las uñas se pueden encarnar cuando se cortan demasiado profundamente las esquinas de las uñas de los pies. Si las orillas de las uñas están filosas, límeselas con una lima de cartón. Las uñas también se pueden encarnar cuando los zapatos están muy apretados.



Juanete

Los **juanetes** se forman cuando el dedo gordo del pie está inclinado hacia los otros dedos y, como resultado de eso, la sección del hueso que está en la base del dedo gordo aumenta de tamaño. Los juanetes pueden ponerse rojos, causarle dolor e infectarse. Los juanetes se pueden formar en uno o en ambos pies. Los zapatos con punta estrecha pueden causar juanetes. Los juanetes por lo general son más frecuentes en algunas familias. Se pueden eliminar con cirugía.



Verrugas plantares

Las **verrugas plantares** son causadas por un virus. Las verrugas generalmente se forman en la planta del pie.



Dedo en martillo.

Los **dedos en martillo** se forman cuando un músculo del pie se debilita. La debilidad puede ser causada por los nervios que han sido dañados por la diabetes. El músculo débil hace que los tendones del pie se vuelvan más cortos y que los dedos se doblen hacia abajo.



Piel seca y agrietada.

La **piel seca y partida** ocurre cuando los nervios en las piernas y los pies no reciben el mensaje de mantener la piel húmeda y suave. La piel seca puede partirse y permitir la entrada de microbios que causan infección. Si los niveles de glucosa en la sangre son altos, el exceso de glucosa alimenta los microbios y hace que la infección empeore.



Pie de atleta.

Athlete's foot El pie de atleta es un hongo que hace que la piel se ponga roja y se parta. Da comezón. La piel partida entre los dedos permite que los microbios entren en la piel. Si los niveles de glucosa en la sangre son altos, el exceso de glucosa alimenta los microbios y hace que la infección empeore. La infección puede pasar a las uñas de los pies volviéndolas más gruesas, amarillas y difíciles de cortar.

* Adaptado de la National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud y los EE.UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos. Esta publicación no tiene derechos de autor.