



TERCERA EDAD

El pie diabético tiene cura

El podólogo es el profesional sanitario más indicado para tratar este trastorno, aportando las herramientas que evitan la amputación

Todo el mundo ha oído alguna vez la historia de un amigo o de un conocido que comenta que por una herida al cortarse las uñas le amputaron un dedo. Es ésta la versión más popular acerca de los problemas relacionados con el pie diabético.

El pie diabético es la consecuencia directa del aumento del nivel de azúcar en sangre que se produce por la diabetes Mellitus, desarrollando una serie de complicaciones vasculares, neurológicas y estructurales propias de esta enfermedad que ponen a la extremidad en una situación de fragilidad ante factores inofensivos para los no diabéticos. Una simple y pequeña rozadura en una persona con falta de sensibilidad conlleva a que la curación de esa herida sea más dificultosa debido a la escasa cantidad de oxígeno que llega y también por la deficiente calidad del mismo. Todos esos factores pueden ocasionar una infección que puede llevar a la propia amputación.

Se estima que hasta el 70% de las amputaciones de extremidades inferiores en el mundo se relacionan con la diabetes, y hasta el 85% se pueden prevenir con una buena organización en lo referente a la atención al pie diabético. El podólogo es el profesional sanitario más indicado para tratarlo, aportando al diabético las herramientas que le van a hacer posible evitar la amputación. Se consigue mediante las revisiones periódicas en las que el podólogo determina el grado de riesgo existente en el paciente, y dependiendo de la evaluación se establecen unas pautas de tratamiento basadas en la prevención. En la consulta, es el propio podólogo el que explora la sensibilidad y el estado vascular del pie.



Consulta de un podólogo.

ARCHIVO



Tratamiento del pie diabético.

ARCHIVO



ARCHIVO

Pie diabético.

Valiosos consejos

Prevención

- Dedicar a sus pies unos minutos cada día. Convertir el examen diario de sus pies en un hábito.
- Lavar e hidratar. El lavado diario previene la aparición de numerosas complicaciones motivadas por la higiene deficiente. Utilizar jabones neutros y la temperatura del agua debe ser en torno a los 37°. Conviene usar una crema hidratante para prevenir la sequedad.
- Las uñas. Deben ser cortadas rectas y no excesivamente cortas.
- Para eliminar callosidades o durezas nunca deben utilizarse navajas, cuchillos, tijeras o callicidas. Merece la pena acudir a un profesional.
- No caminar descalzo. Evitar todo aquello que pueda ocasionar mala circulación.
- Practicar ejercicio regularmente, ayudará a mejorar la circulación sanguínea.
- Emplear calzado adecuado. Debe ser ancho, cómodo y flexible para no presionar el pie. Si sus pies son delicados, el podólogo indicará el tipo de calzado.
- Calcetines y medias. Utilizar tejidos naturales como algodón, hilo o lana.
- A la hora del cuidado acudir a un profesional especializado.