

## CONSEJOS PARA VIVIR MEJOR

### Las atenciones de los pies de un diabético

Una de las complicaciones vasculares y neurológicas más frecuentes en los diabéticos es el llamado pie diabético. Con una diabetes descompensada de larga evolución, las posibilidades de que aparezcan lesiones en los pies aumentan. A consecuencia del mal control de la diabetes, disminuye el riego sanguíneo de las piernas y quedan afectados los nervios de las piernas y los pies.

Esto puede manifestarse como una hipersensibilidad en forma de calambres, dolor punzante o ardiente. Empeora con el reposo nocturno y mejora al poner los pies en el suelo.

Lo más común es que se produzca una disminución de la sensibilidad, con los pies dormidos desde la punta de los dedos hacia arriba. De esta manera, cualquier pequeña rozadura, herida o grieta puede pasar inadvertida y servir como puerta de entrada a una posible infección. Por eso, el diabético debe vigilar y cuidar con esmero la higiene de sus pies.

Para empezar, deje de fumar. El tabaco estrecha las arterias y perjudica un adecuado aporte de oxígeno a los pies.

También es importante que acuda periódicamente a su médico para asegurar que controla correctamente la diabetes y los demás



factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión o la dislipemia. Otra ayuda es realizar

ejercicio diariamente, como por ejemplo pasear una hora por terreno llano y a buen ritmo.

Pero uno de los consejos más importantes que debe seguir es vigilar todos los días los pies, por si aparece alguna pequeña rozadura, una herida o un enrojecimiento. Conviene mantenerlos limpios, lavándolos con agua tibia, aunque con cuidado de que no esté demasiado caliente, pues los nervios dañados hacen perder sensibilidad.

No utilice nunca calcetines sintéticos y con costuras gruesas. Los más adecuados son los hechos con fibras naturales y de tonos claros, para detectar antes las heridas. Utilice zapatos de piel, cómodos y amplios, donde cada dedo tenga espacio con holgura.