

Diabetes y el Cuidado de los Pies

Anna Cason, Dietetics and Human Nutrition (Natalia Martinez, traducción al Español)



Cuidar de sus pies es importante para mantener buena salud, especialmente para aquellos con diabetes. Cuando los niveles de glucosa en sangre se mantienen altos por períodos de tiempo prolongados, puede particularmente ocasionar problemas en sus pies al reducir la sensibilidad y limitando el flujo de sangre que su cuerpo utiliza para sanarse. El objetivo principal para las personas con diabetes es mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de un rango objetivo determinado por su equipo médico. Estar en conocimiento de áreas comunes de preocupación y monitorear regularmente la condición de sus pies puede ayudarlo a prevenir y tratar potenciales problemas antes que se desarrollen en complicaciones más serias.

¿Cómo los altos niveles de glucosa en sangre dañan los pies?

Altos niveles de glucosa en sangre con el tiempo pueden conducir a daños en los nervios, pobre flujo sanguíneo, y piel seca. La combinación de estos factores puede resultar en llagas o úlceras en sus pies.

- **Piel seca y comezón.** Alta glucosa en sangre produce que el cuerpo pierda fluidos. Esta pérdida de fluidos puede resultar en piel seca y comezón. Si no se detecta, la piel seca puede resquebrajarse, y si no se trata, puede infectarse.

- **Daño nervioso.** Alta glucosa en sangre puede dañar los nervios de las piernas y los pies, lo que puede dificultar el sentir dolor, calor, o frío. Esta pérdida del sentido se denomina neuropatía. Como resultado, una pequeña llaga, ampolla, o corte en el pie puede pasar desapercibido.
- **Pobre flujo sanguíneo.** Alta glucosa en sangre puede derivar en un pobre flujo de sangre en las piernas y los pies. Un pobre flujo de sangre puede dificultar la cura de llagas e infecciones. Si no se tratan, las infecciones pueden empeorar y potencialmente transformarse en peligrosas para la vida. Infecciones extensas pueden causar que los tejidos y la piel mueran, lo que es conocido como gangrena. Para evitar que la gangrena se extienda, el doctor puede llegar a tener que remover el miembro infectado. Esto se denomina amputación. Las infecciones y otras peores pueden evitarse mediante el chequeo proactivo de los pies.

Cuide de sus pies regularmente.

Chequear sus pies a diario puede prevenir problemas serios en los pies. Si usted experimenta alguno de estos síntomas, consulte con su proveedor de atención médica.

- Quemazón, cosquilleo, o dolor en sus pies.
- Cambios en la forma, color, o temperatura de sus pies.
- Piel seca y resquebrajada en sus pies.
- Uñas de pies encarnadas o gruesas y amarillas.
- Ampollas, llagas, o úlceras

Considere estas ideas para asegurar el cuidado diario, semanal, y anual de los pies

Cuidado diario de los pies

- Revise si tiene cortes, llagas, puntos rojos, hinchazón, uñas infectadas, y otros problemas.
 - Fijese una hora específica que mejor funcione para usted para revisar sus pies. Intente mantener esa hora todos los días, lo que lo ayudará a recordar hacerlo.
 - Examine si tiene piel seca y resquebrajada; ampollas; cortes; rallones, llagas; enrojecimiento; o aumento de la temperatura en cualquier parte de los pies.
 - Utilice un espejo si no puede agacharse o levantar los pies para chequearlos.
 - Si tiene problemas de visión, busque alguien que lo ayude a chequearse los pies.
 - Vea un doctor enseguida si un corte, llaga, ampolla, o moretón en los pies no sana.
- Lave sus pies con agua cálida todos los días.
 - Siempre asegúrese que la temperatura del agua no esté muy caliente. Es mejor utilizar un termómetro o su codo para testear el agua. Si utiliza un termómetro, el agua debería estar entre 90 y 95 grados.
 - Evite hundir sus pies. Esto genera una piel seca y más propensa a infectarse.
 - Seque bien sus pies luego de lavarlos. Seque la piel con toquitos en lugar de frotarla.
 - Preste atención a la piel entre sus dedos; utilice talco para mantener el área seca.
- Utilice loción para mantener la piel de arriba y debajo de los pies suave. No ponga loción o crema entre sus dedos. Esto podría causar una infección.

Cuidado semanal de los pies

- Recórtese las uñas de los pies luego de lavárselos, cuando las uñas están más blandas.
 - Recórtese las uñas en línea recta. Evite cortar las esquinas de las uñas de los pies.
 - Utilice una lima o esmeril para alisar las uñas luego de recortarlas.
- Nunca utilice remedios caseros o comerciales para remover callos, ya que podrían dañar su piel.
- Que un podólogo (doctor de pies) o proveedor de atención médica le corte las uñas si están gruesas y amarillas o comenzando a crecer dentro de la piel.

Cuidado anual de los pies

- Que un proveedor de atención médica revise sus pies.
 - Considere remover sus medias y zapatos antes de que el proveedor ingrese a la habitación para la cita, para que sirva como un recordatorio.
 - Hágale saber al proveedor si está experimentando dolor en sus pies o tiene problemas con la piel seca, lesiones, callosidades, o dificultad para sanar.
- Hágale a su proveedor las siguientes preguntas:
 - ¿Están los nervios de mis pies sanos?
 - ¿Cómo está el flujo de sangre hacia mis piernas y pies?
 - ¿Qué tipo de ejercicios debo hacer?

- ¿Cómo debo recortarme las uñas?
- ¿Qué tipo de cremas o lociones debo usar?

Proteja sus pies de las lesiones

Consideraciones adicionales pueden ayudarlo a prevenir daños en sus pies:

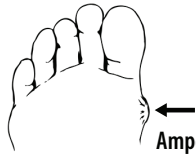
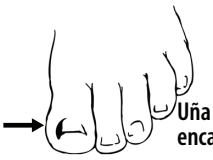
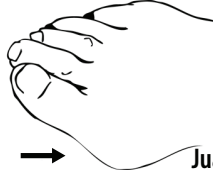
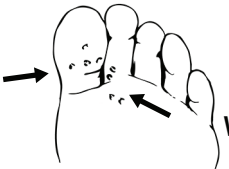
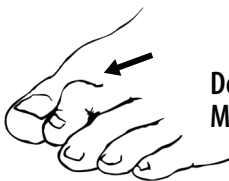
- Evite caminar descalzo, inclusive dentro de casa, para prevenir ampollas, lesiones, y llagas.
- Elija medias de algodón, lana, o una mezcla de algodón y polyester. Este tipo de soquetes mantiene los pies secos.
- Evite utilizar medias muy ajustadas debajo de la rodilla, ya que podría disminuir el flujo de sangre hacia sus piernas y sus pies.
- Utilice medias sin costuras para prevenir ampollas.
- Proteja a sus pies del calor (como los radiadores, fogatas, el sol, y aceras calientes), frío, y humedad excesiva.
- Evite utilizar botellas de agua caliente o almohadillas calientes en sus pies.
- Utilice zapatos que le calcen bien. Siempre revise dentro de los zapatos para asegurarse que no haya objetos adentro antes de ponérselos.
- Utilice zapatos cómodos y de buen soporte cuando realice actividad física.

Mantenga la sangre fluyendo hacia sus piernas y sus pies

- Mantenga los pies levantados cuando permanezca sentado por largos períodos de tiempo.
- Mueva los dedos de los pies y mueva los tobillos hacia arriba y hacia abajo durante cinco minutos, entre dos y tres veces al día.
- Evite mantener sus piernas cruzadas por largos períodos.
- Evite utilizar medias apretadas, bandas elásticas, o ligas alrededor de sus piernas.
- Evite fumar, ya que reduce el flujo de sangre hacia los pies.



Problemas comunes en los pies asociados a la diabetes.

 Callos	Los callos y callosidades son capas de la piel duras y engrosadas que se han formado debido al exceso de fricción y presión en la misma zona. Nunca corte los callos ni utilice líquidos para removerlos.
 Ampolla	Las ampollas se forman si los zapatos rozan siempre el mismo punto. Utilice zapatos que le calcen bien, y utilice medias para prevenir ampollas.
 Uña encarnada	Las uñas encarnadas se forman cuando la punta de las uñas crece hacia dentro de la piel. Para prevenir las uñas encarnadas, corte las uñas en línea recta y evite usar zapatos que son muy ajustados.
 Juanete	Los juanetes se forman cuando el dedo gordo del pie se inclina hacia los dedos pequeños y la zona entre los huesos cercanos a la base del dedo gordo del pie crece en tamaño. Evite utilizar zapatos en punta o zapatos que no le calcen bien.
 Verruga	Las verrugas plantares se forman debajo del pie, y son causadas por un virus. No utilice medicación sin receta para remover verrugas.
 Dedo en Martillo	Los dedos en martillo se forman cuando los músculos de los pies se debilitan, como cuando ocurren daños en los nervios asociados a la diabetes. Los músculos debilitados generan que el tendón en el pie se acorte y cause que el dedo adquiera una curvatura hacia abajo del pie. Para prevenir dedos en martillo, utilice zapatos que le calcen bien.
 Piel seca y agrietada	La piel seca y agrietada ocurre debido a que los nervios que controlan la grasa e hidratación en los pies ya no funcionan, generando piel seca con comezón y más susceptible a agrietamientos e infecciones. Es importante mantener la piel hidratada.
 Pie de atleta	El pie de atleta es un hongo que causa comezón, enrojecimiento, y agrietamiento de la piel. Los gérmenes pueden ingresar por las grietas de la piel y causar infecciones. Consulte con su proveedor médico por medicina para tratar el pie de atleta.

Fuente: Adaptado del National Diabetes Information Clearinghouse.

Elija los zapatos correctos

- Cada vez que compre zapatos hágase medir los pies. El tamaño y la forma de los pies cambia con el tiempo.
- Compre zapatos cómodos y acordes al largo y ancho de sus pies con espacio suficiente para los dedos. Los zapatos no deben ser muy grandes, ya que esto también podría causar que sus pies rocen, lo que podría derivar en úlceras en los pies.
- Los zapatos nuevos deben sentirse cómodos al momento de la compra, y no deberían necesitar de un período para amoldarse. Evite utilizar zapatos nuevos durante más de una hora en cada ocasión.
- Pruébese zapatos con el tipo de medias que normalmente utilizará.
- Evite los zapatos con tacones altos y terminación en punta, ya que ponen una presión excesiva en sus pies y pueden causar úlceras en los pies.
- Evite zapatos como las sandalias que exponen sus dedos y talones, ya que esto aumenta los riesgos de lesiones e infecciones.
- Considere zapatos terapéuticos o plantillas para brindar soporte a los pies mientras sigue otras medidas de protección.

Recursos

American Diabetes Association. <http://www.diabetes.org/es>.

Medline Plus. Diabetic Diet. <https://medlineplus.gov/diabeticdiet.html>

National Institute for Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes>.

Referencias

American Diabetes Association. (n.d.). Foot complications | ADA. (n.d.). Diabetes.org. Retrieved April 19, 2024, from <https://diabetes.org/about-diabetes/complications/foot-complications#:~:text=Moisturize%20your%20feet%2C%20but%20avoid>

Centers for Disease Control and Prevention. (2019). Diabetes and your feet. <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/healthy-feet.html>

Centers for Disease Control and Prevention (2021, February 5). Take charge of your diabetes: healthy feet | diabetes | CDC. <https://www.cdc.gov/diabetes/library/factsheets/diabetes-and-healthy-feet.html>

National Diabetes Education Program. Take care of your feet for a lifetime: A guide for people with diabetes. Accessed April 21, 2015.

Esta publicación es una revisión de *Diabetes y cuidado de los pies*, escrita originalmente por Ingrid Adams.

Cooperative Extension Service

Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating. Lexington, KY 40506 Revised 10-2025



Disabilities
accommodated
with prior notification.