

# GUÍA PARA EL CUIDADO DEL PIE DIABÉTICO



American College of  
Foot and Ankle Surgeons

La diabetes puede causar problemas en sus pies; incluso una pequeña cortada puede tener consecuencias serias. La diabetes puede causar daños en los nervios, lo cual reduce la sensibilidad en los pies. La diabetes también puede reducir el flujo de sangre a los pies, de modo que una herida demore más tiempo en sanar o sea incapaz de resistir una infección. A raíz de estos problemas, es posible que usted no perciba una piedra en su zapato; ésta podría causar una ampolla, luego una ulceración y finalmente una infección crónica que concluya en la amputación del pie o incluso de la pierna.

Para evitar estos serios problemas en los pies que deriven en la pérdida de un dedo, pie o pierna, siga las siguientes instrucciones:

- Revise sus pies diariamente.** Asegúrese de que no tengan heridas, ampollas, enrojecimiento, hinchazón o problemas de uñas. Utilice un espejo de mano con amplificación para revisar la planta de sus pies. Póngase en contacto con su médico si nota cualquier anomalía.
- Lave sus pies en agua tibia (¡nunca caliente!).** Mantenga los pies limpios lavándolos diariamente. Pero sólo utilice agua tibia: la temperatura que utilizaría para bañar a un bebé recién nacido.
- Lave los pies con cuidado.** Lávelos utilizando una toalla suave o una esponja. Séquelos sin frotar, dejando que la toalla absorba el agua o con suaves golpecitos con la toalla. Asegúrese de que se ha secado entre los dedos.
- Humecte los pies evitando la zona entre los dedos.** Utilice una crema hidratante diariamente para evitar que la piel seca cause escozor o que se agriete. NO aplique crema hidratante entre los dedos; esto podría causar una infección por hongos.
- Corte las uñas con cuidado y en forma recta.** También despunte las esquinas. No las corte demasiado cortas ya que eso podría causar que la uña se encarne.
- Nunca corte las verrugas ni los callos.** No realice “cirugías de cuarto de baño”. Deje que su podiatra haga el trabajo.
- Use medias limpias y secas.** Cámbielas todos los días.

- Elija bien el tipo de medias que usa.** Evite las medias con elásticos apretados, ya que reducen la circulación sanguínea. No use medias gruesas o abultadas (no se ajustan bien y pueden irritar la piel).
- Use medias en la cama.** Use medias si se le enfrían los pies durante la noche. NUNCA use almohadillas eléctricas o bolsas de agua caliente.
- Sacuda los zapatos y revíselos por dentro antes de usarlos.** Recuerde: es posible que no sienta una piedra en el zapato, por lo tanto sacúdalos antes de ponérselos.
- Mantenga los pies secos y abrigados.** No deje que se le mojen los pies en la nieve o en la lluvia. En invierno use medias y zapatos abrigados.
- Nunca camine descalzo.** ¡Ni siquiera en su casa! Podría pisar algo que lo lastime o corte.
- Controle su diabetes.** Mantenga sus niveles de azúcar en la sangre bajo control.
- No fume.** El fumar restringe la circulación de la sangre a los pies.
- Consulte con su podiatra periódicamente.** Hágase revisar los pies por un cirujano podiátrico especialista en pies y tobillos regularmente, quién lo ayudará a prevenir las complicaciones que causa la diabetes en los pies. ▲



# COMPLICACIONES DIABÉTICAS Y PREVENCIÓN DE AMPUTACIONES



American College of  
Foot and Ankle Surgeons

Las personas con diabetes son propensas a sufrir muchos problemas en los pies, a menudo debido a dos complicaciones de la diabetes: daños neurológicos (neuropatía) y mala circulación de la sangre. La neuropatía causa pérdida de sensibilidad en sus pies, impidiéndole así sentir dolor o incomodidad, de manera que usted puede no detectar una lesión o irritación. La mala circulación en sus pies reduce su capacidad de sanar, dificultando que incluso una pequeña cortada pueda resistirse a una infección.

Cuando usted tiene diabetes, debe ser consciente de cómo pueden surgir problemas en los pies debido a perturbaciones en la piel, las uñas, los nervios, huesos, músculos, y vasos sanguíneos. Adicionalmente, en la diabetes, pequeños problemas en los pies pueden convertirse en complicaciones serias. Usted puede hacer mucho para prevenir la amputación dando dos pasos importantes: Siga las medidas proactivas que se comentan a continuación – y visite regularmente a su cirujano de pie y de tobillo.

## Problemas en los Pies y en las Piernas Relacionados con la Diabetes

Tener diabetes lo pone en riesgo de desarrollar una amplia gama de problemas en los pies:

- **Infecciones y úlceras (llagas) que no sanan.** Debido a la mala circulación en los pies, las cortadas o ampollas pueden convertirse fácilmente en úlceras que se infectan y no sanan. Esta es una

complicación común –y grave– de la diabetes y puede conducir a la pérdida de su pie, su pierna, o su vida. Una úlcera es una llaga en la piel que puede llegar incluso hasta el hueso.

- **Callos y callosidades.** Cuando se presenta la neuropatía, usted no puede darse cuenta si sus zapatos están causándole presión y produciendo callos o callosidades. Los callos y callosidades deben ser tratados de manera apropiada o de lo contrario pueden convertirse en úlceras.
- **Piel seca y cuarteada.** La mala circulación puede reseca su piel. Esto puede parecer inofensivo, pero la piel seca puede dar lugar a fisuras que pueden convertirse en llagas.
- **Anomalías de las uñas.** Las uñas encarnadas del pie (que crecen curvas enterrándose en la piel a los lados de la uña) y las infecciones micóticas pueden pasar desapercibidas debido a la pérdida de sensibilidad. Si no son tratadas profesionalmente, pueden llegar a producir úlceras.
- **Dedo del pie en martillo y juanetes.** La neuropatía motriz (daños neurológicos que afectan los músculos) puede causar debilidad muscular y pérdida de tono en los pies, causando dedos del pie en martillo y juanetes. Si no son tratadas, estas deformaciones pueden causar úlceras.
- **Fragilidad ósea.** La neuropatía y los cambios en la circulación pueden generar fragilidad ósea (osteoporosis). Esto lo hace susceptible a romperse un hueso,

incluso sin necesidad de un golpe fuerte o de que ocurra una lesión.

- **Pie de Charcot.** Esta es una compleja deformidad del pie. Se desarrolla como resultado de la pérdida de sensibilidad y de un hueso roto no detectado que conduce a la destrucción de los tejidos blandos del pie. Debido a la neuropatía, el dolor de la fractura pasa desapercibido y el paciente continúa caminando sobre el hueso roto, empeorando las cosas. Esta complicación incapacitante es tan grave que puede ser necesario amputar.
- **Arteria bloqueada en la pantorrilla.** En la diabetes, los vasos sanguíneos abajo de la rodilla a menudo se vuelven estrechos y restringen el flujo de sangre. Una arteria severamente bloqueada es una enfermedad grave que puede requerir la intervención de un cirujano vascular. Si la cirugía vascular fracasa y la herida no se cura, puede ser necesaria la amputación.

## Lo Que Su Cirujano de Pie y de Tobillo Puede Hacer

Una meta básica del cirujano de pie y de tobillo es prevenir la amputación. Existen muchas nuevas técnicas quirúrgicas disponibles para salvar los pies y las piernas, incluyendo la reconstrucción de articulaciones y tecnologías de curación de heridas. Someterse a chequeos regulares de los pies y buscar ayuda inmediata cuando nota algo puede evitar que los pequeños problemas empeoren. Su cirujano de pie y de tobillo trabaja junto con otros proveedores de aten-

ción de la salud para prevenir y tratar las complicaciones derivadas de la diabetes.

## ¿Cuándo es Necesaria la Amputación?

Las metas del tratamiento de los problemas de los pies en diabéticos son no sólo salvar la vida y la extremidad, sino también curar al paciente y permitirle estar en movimiento lo más pronto posible. Si la cirugía vascular no puede mejorar el flujo sanguíneo y la cirugía podiátrica no puede restaurar la funcionalidad, la amputación puede ser la única solución que logre que el paciente pueda volver a caminar. La amputación puede involucrar uno o dos dedos del pie, parte del pie, o parte de la pierna. Se elige con base en la enfermedad del paciente y el nivel de curación pronosticado. El retorno a la vida normal es especialmente posible hoy en día debido a los avances en la fabricación de prótesis.

## Sus Medidas Proactivas

Usted juega un papel vital para reducir las complicaciones. Siga estas pautas y póngase en contacto con su

cirujano de pie y de tobillo si nota algún problema:

- **Inspecciónese sus pies a diario.** Si no tiene una buena visión, pídale a alguien que lo haga por usted. Revise para detectar:
  - *Problemas en la piel o las uñas* — Busque cortadas, raspones, enrojecimiento, drenaje, hinchazón, mal olor, rasquiña, decoloración, pérdida de pelo en los dedos de los pies, lesiones, o cambios en las uñas (deformadas, rayadas, amarillentas o decoloradas, engrosadas, o que no estén creciendo).
  - *Señales de fractura* — Si su pie está hinchado, rojo, caliente, o ha cambiado de tamaño, forma, o dirección, visite a su cirujano podiátrico inmediatamente.
- **Observe si hay cambios en la circulación.** Préstele atención al color de los dedos de sus pies. Si se ponen rojos, rosados, o morados cuando sus pies cuelgan hacia abajo mientras está sentado(a), puede tener un problema de mala circulación.
- **No ignore el dolor en las piernas.** El dolor en las piernas que se

presenta de noche o con un poco de actividad puede significar que usted tiene una arteria bloqueada. Busque atención inmediatamente.

- **Corte de la uñas.** Si tiene algún problema con las uñas, uñas duras, o sensibilidad reducida en sus pies, las uñas de sus pies deben ser cortadas por un profesional.
- **No recurra a "cirugías" de cuarto de baño.** Nunca se corte los callos o callosidades usted mismo(a), y no use almohadillas *medicadas* de venta libre.
- **Mantenga los pisos libres de objetos afilados.** Asegúrese de que no hayan agujas, jeringas de insulina, u otros objetos afilados en el piso.
- **No camine descalzo(a).** Use zapatos, tanto bajo techo como al aire libre.
- **Revise los zapatos y las medias.** Sacuda sus zapatos antes de ponérselos. Asegúrese que sus medias no estén enrolladas.
- **Hágase examinar su sensibilidad.** Su cirujano de pie y de tobillo realizará diversos exámenes para ver si usted ha perdido algo de sensibilidad. ▲



**American College of  
Foot and Ankle Surgeons**

Esta información ha sido preparado por el Comité de Educación Pública de la American College of Foot and Ankle Surgeons, una organización profesional de 5.800 cirujanos podiátricos. Miembros de la organización son doctores de medicina podiátrica que han completado internados en cirugía.

Esta organización tiene el proposito de adelantar el cuidado de los pacientes con problemas del pie o el tobillo por educación, investigación, y la promoción de normas superiores de la profesión.

Copyright © 2005, American College of Foot and Ankle Surgeons • [www.FootPhysicians.com](http://www.FootPhysicians.com)