

El cuidado adecuado de los pies es fundamental para las personas con diabetes



Si tiene diabetes, un buen cuidado de los pies verdaderamente puede representar un paso en la dirección correcta.

Muchos estadounidenses que sufren de diabetes desconocen que la enfermedad puede dañar los nervios de las piernas y los pies, lo cual, si no se trata, puede provocar amputaciones.

“Si tiene diabetes o está en riesgo de desarrollar la enfermedad, realizarse controles regulares con un podiatra —al menos, una vez por año— es una medida fundamental para asegurar la salud de los pies”, afirmó el Dr. Ronald Jensen, presidente de la Asociación Médica Estadounidense de Podiatría (American Podiatric Medical Association, APMA). “Un plan integral de tratamiento del pie puede reducir las tasas de amputación en hasta un 85 por ciento”.

A continuación, se incluyen algunos consejos para ayudarle a manejar la diabetes de forma satisfactoria:

- **Conozca los factores de riesgo.** Los afroamericanos son uno de los grupos con mayor riesgo de desarrollar diabetes y, en general, la enfermedad es hereditaria. Hable con sus familiares para determinar si está en riesgo de contraer la enfermedad.
- **Baje de peso.** Las personas con diabetes generalmente tienen sobrepeso, lo cual casi duplica el riesgo de que surjan complicaciones relacionadas con la salud del pie.
- **Haga ejercicio.** Como forma de controlar el peso y mejorar la circulación, caminar es uno de los mejores ejercicios integrales para el paciente diabético.
- **Lávese los pies diariamente.** Lávese los pies con jabón suave y agua tibia, por la mañana o todas las noches antes de acostarse.
- **Inspeccione los pies y los dedos diariamente.** Revise los pies todos los días para detectar cortes, hematomas, llagas o cambios en las uñas de los pies, como engrosamiento o decoloración. Si la edad u otros factores dificultan la autoinspección, pida ayuda a una persona o use un espejo. Preste especial atención a las llagas o heridas abiertas que no cicatrizan correctamente. Cualquiera podría ser una úlcera diabética.
- **¿Qué es una úlcera de los pies en personas con diabetes?** La úlcera de los pies en personas con diabetes es una llaga o herida abierta que, en general, se produce en la planta del pie en, aproximadamente, el 15 por ciento de los pacientes con diabetes. Entre las personas que desarrollan una úlcera en los pies, el 6 por ciento serán hospitalizadas debido a una infección u otra complicación relacionada con la úlcera.

Una vez que detecte la presencia de una úlcera, consulte a un podiatra inmediatamente. Las úlceras en los pies en los pacientes con diabetes deben tratarse rápidamente, a fin de reducir el riesgo de sufrir una infección y amputación, mejorar la función y la calidad de vida, y reducir los costos de salud.

Para obtener más información, visite www.APMA.org.

**American Podiatric
Medical Association**
9312 Old Georgetown Road
Bethesda, MD 20814
Telephone 301.571.9200
Telephone 800.ASK.APMA
Facsimile 301.530.2752

www.apma.org