¿Cómo puedo Autocuidar mis pies?

6 cuidados diarios para prevenir el pie diabético

Por:
Abraham Arias Gzz
Diabetes Educator

La Diabetes es una enfermedad crónico-degenerativa que hasta hoy día no tiene cura, sin embargo si control. De acuerdo a la Internacional Diabetes Federation (2015), existen 415 millones de adultos que viven con la enfermedad alrededor del mundo, esto sitúa a la diabetes como un reto en salud con alto impacto en la sociedad y que requiere de cuidados específicos para prevenir sus complicaciones relacionadas al descontrol glucémico y la falta de cuidado personal.
Debido a lo anterior mencionado es importante mencionar algunas recomendaciones hacia los pacientes y familiares cuidadores que diariamente se tienen que realizar para prevenir problemas en los pies.

1. Lavar los pies; todos los días las personas deben de bañarse con agua tibia, no caliente y jabón neutro (preferentemente con pH de 7), evitar jabones con un pH muy alcalino ya que pueden secar más la piel de la persona con diabetes.
2. Secar bien los pies; es importante secar con una toalla especial para los pies después del baño, en los espacios interdigitales para evitar maceraciones que se conviertan en pequeñas grietas, y hacerlo suavemente para no maltratar la piel.
3. Aplicar crema hidratante; después de los cuidados anteriores, es importante una vez estén secos los pies, se debe de aplicar crema hidratante, la cual no debe aplicarse entre los dedos, esto con fines de evitar humedad.
4. Uso de calcetines; todo el tiempo es primordial usar calcetines libres de costuras o que sean inversas, y de algodón los cuales van a prevenir que haya hiperhidrosis (sudoración excesiva), además de prevenir rosaduras con los zapatos.
5. No caminar descalzo; jamás las personas con diabetes deben de caminar, ya que esto pudiera generar que la persona se incruste un objeto extraño o se de un golpe, siempre caminar con calzado.
6. Usar zapatos cómodos; por ultimo es primordial caminar siempre con calzado cómodo, libre de costuras o inversas también, con el fin de evitar rosaduras, que sean de piel, amplios y que proteja los pies contra impactos, como una recomendación adicional es importante comprar el calzado después de una jornada laboral, cuando el pie esta

incrementado de tamaño, para cuando regrese a su estado normal después de un descanso no estén apretados. Antes de calzarnos es esencial cuidar que no haya un objeto extraño como una piedra o algo por el estilo.

Estos cuidados son esenciales en las personas con diabetes con el propósito de mantenerlos en buen estado y como siempre lo digo a mis pacientes, tener los pies Con Sentidos. Espero estas recomendaciones sirvan a toda persona que vive con diabetes o a su familiar cuidador a prevenir problemas en los pies.

El objetivo de la ***"Educacion en diabetes"*** es que las personas obtengan las capacidades necesarias para controlar su diabetes de la mejor manera posible, permitiendo tomar decisiones informadas para mejorar su calidad de vida.

Referencias

1. American Diabetes Association. (2013). ¿Tiene diabetes?. Scientific Publishing Ltd, Elk Grove Village, IL. USA.
2. International Diabetes Federation. (2015). Diabetes ATLAS. Seventh Edition 2015. Onlines versión of IDF Diabetes Atlas: www.diabetesatlas.org
3. Arias, A. (2014). Cuidados del pie diabético. Revista Misión Salud. Monterrey, N.L., México. Disponible en http://misionsalud.com/medicina-familiar/cuidados-del-pie-diabetico/
4. Lavado corporal excesivo, pH de piel y jabones: relación con el sistema inmune. Disponible en http://forofarmaceutico.blogspot.mx/2009/10/lavado-corporal-excesivo-ph-de-piel-y.html