**Gluleaves**

Español

* ¿Qué es el pie diabético?
* a menudo causada por diabetes secundaria a isquemia, neuropatía, infección que provoca dolor en los pies, úlceras o gangrena
* El talón, los huesos de los dedos y las zonas del pie que soportan peso son los lugares preferidos para las lesiones que dificultan la marcha
* Se calcula que 4 millones de diabéticos desarrollan cada año una úlcera de pie diabético en todo el mundo, y que cada 20 segundos un paciente diabético sufre una amputación debido a una herida de pie diabético que no cicatriza
* ¿Por qué es difícil curar un pie diabético?
* la glucemia crónicamente elevada provoca la necrosis degenerativa de los vasos sanguíneos y los nervios
* Malnutrición, baja inmunidad, traumatismo propenso a infecciones
* Los pacientes suelen ser de edad avanzada, con antecedentes de problemas médicos previos, y no prestan atención al cuidado de los pies
* ¿Qué precursores del pie diabético hay que vigilar? (para personas con diabetes)
* entumecimiento y hormigueo en los miembros inferiores, sensación de pisar algodón en la planta de los pies, dolor intermitente en los miembros inferiores al caminar, dolor nocturno
* pies fríos, piel oscurecida, hiperpigmentación
* Ausencia o falta de sensibilidad en los pies
* ¿Cómo evitar el pie diabético?
* Mantener bajo control la glucemia para prevenir la hiperglucemia, la hiperlipidemia y la hipertensión
* Dejar de fumar y beber, seguir una dieta equilibrada con una buena combinación de carne y verdura, y asegurar la ingesta de vitaminas, minerales y proteínas
* 30-60 minutos diarios de ejercicios para las pantorrillas y los pies, como sacudidas de piernas, elevaciones de talones, bombeos de tobillos, sentadillas
* Agua tibia a menos de 37°C lavar los pies diariamente durante 5-10 minutos, secar suavemente con una toalla suave de color claro
* Masajear los pies y las extremidades inferiores durante 3-5 minutos por la mañana y por la noche utilizando los músculos piriforme mayor y menor de la palma de la mano, empezando por los dedos de los pies
* Elegir un calzado adecuado a la forma del pie, transpirable, sin costuras que sobresalgan, y cambiar regularmente de calzado a las personas con pies sudorosos
* Cortar las uñas de los pies de forma plana y despuntar los lados de las uñas para evitar que se raspen los pies
* Se recomienda a los pacientes que hayan desarrollado una estenosis u oclusión vascular de las extremidades inferiores que acudan al hospital para someterse a revisiones periódicas cada 3 meses
* ¿Qué debo hacer si tengo pie diabético?
* Acudir rápidamente al hospital, cambiar la herida y mantener limpio el apósito
* Para evitar la presión sobre la herida, pueden utilizarse dispositivos como zapatos de soporte de yeso de contacto total y zapatos reductores de la presión