



Úlcera del pie diabético

Información general

La diabetes es la principal causa de amputaciones no traumáticas de las extremidades inferiores en los Estados Unidos. Los pacientes diabéticos tienen un mayor riesgo de complicaciones, como neuropatía diabética y enfermedades vasculares periféricas, que en última instancia pueden provocar una úlcera en el pie. Una úlcera en el pie es una complicación muy grave. De hecho, el 85% de los pacientes que perdieron una extremidad tuvieron primero una úlcera en el pie.

Aproximadamente del 25 al 30% de los pacientes con diabetes desarrollan una llaga o una úlcera en el pie, aunque las úlceras diabéticas pueden estar en cualquier parte del pie o en la planta de los dedos. Una vez que se desarrolle una úlcera, pueden pasar semanas o incluso meses para que sane.

La intervención temprana y el tratamiento adecuado pueden ayudar a prevenir complicaciones y reducir su riesgo de amputación hasta en un 82%

Lo más importante que puede hacer para reducir el riesgo de desarrollar una úlcera en el pie es controlar su diabetes.

Causas

Los problemas del pie diabético están relacionados con la mala circulación. La mala circulación causa una disminución del suministro de sangre a los nervios, lo que provoca un daño a los nervios denominado neuropatía. Como resultado, es posible que tenga una disminución o pérdida de la sensibilidad en los pies y una menor capacidad para:

- Sentir dolor y presión
- Detectar sensación de frío y calor
- Mantener el equilibrio

Otros factores que contribuyen al riesgo de desarrollar problemas en los pies incluyen:

- Azúcar alta en la sangre
- Obesidad
- Alcoholismo
- Hipotiroidismo
- Hipertensión
- Tabaquismo

Tratamiento y cuidados

Después de una evaluación exhaustiva, que puede incluir pruebas de diagnóstico, su proveedor discutirá con usted un plan de tratamiento. Los tratamientos para una úlcera de pie diabético variarán según las personas, pero puede incluir:

- Mejorar el control de la glucosa en sangre
- Apósitos especiales para absorber el drenaje
- Prevención y tratamiento de infecciones
- Dispositivo de descarga apropiado (es decir, un zapato especial, yeso, silla de ruedas, etc.)

Hasta que se cure la úlcera del pie, su actividad será limitada. Caminar sobre una úlcera puede empeorarla.

Su proveedor también lo alentará a alimentarse sanamente. Los alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales son importantes para curar y mantener una piel sana.

Consejos para cuidar sus pies

Las úlceras diabéticas a menudo son indoloras, por lo que se debe prestar especial atención al cuidado de los pies.

- **Revise sus pies diariamente.** Busque ampollas, cortes y rasguños. Use un espejo de mango largo o coloque un espejo en el piso para ver la planta de sus pies. Siempre revise entre los dedos de los pies.
- **Mantenga los pies limpios.** Lávese todos los días y séquese con cuidado, especialmente entre los dedos.
- **Hidrate sus pies.** Aplique humectante según lo recomendado por su proveedor, pero nunca lo aplique entre los dedos de los pies, ya que puede provocar una infección por hongos.
- **No camine descalzo.** Esto incluye playas de arena y áreas de piscina/patio.
- **Use zapatos que le queden bien.** Los zapatos deben ser cómodos cuando se compran. No use zapatos estrechos, puntiagudos o de tacón alto.
- **Inspeccione el interior de sus zapatos a diario.** Compruebe si hay objetos extraños, rasgaduras o áreas ásperas en el interior del zapato.
- **No use zapatos sin calcetines o medias.** Use calcetines limpios y que le queden bien. Se recomiendan calcetines de algodón o mezcla de algodón.
- **Evite las temperaturas extremas.** Pruebe la temperatura del agua con la mano o el codo antes de bañarse. No sumerja sus pies en agua caliente ni aplique una bolsa de agua caliente. Si siente frío en los pies por la noche, use calcetines.
- **Córtese las uñas de los pies con regularidad.** Siempre recorte las uñas en línea recta.
- **No use remedios de venta libre para los callos.** Consulte a un podólogo para que los evalúe.
- **Evite cruzar las piernas.** Esto causa presión sobre los nervios y los vasos sanguíneos, lo que resulta en un menor flujo de sangre a sus pies.

Señales y síntomas

Puede tener riesgo de sufrir una úlcera en el pie si presenta una o más de las siguientes señales:

- Falta de sensación (sensibilidad) en sus pies
- Sensación de "alfileres y agujas" en sus pies
- Dolor en los pies al caminar o descansar
- Manchas en los calcetines o zapatos
- Llagas que no sanan
- La piel de sus pies se vuelve gruesa, seca o escamosa
- Callos en los pies o en los dedos de los pies

Importante

Si nota alguno de los siguientes síntomas, comuníquese con su proveedor inmediatamente:

- Tiene fiebre de 101 grados o más
- Aumenta el dolor en la pierna/pie
- Observa un drenaje descolorido de la úlcera o siente un mal olor en el sitio de la úlcera
- Aumenta la hinchazón de su pie/pierna
- Los pies o la pierna se ponen fríos, pálidos, azules o aumenta el entumecimiento existente

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

LLAME AL:

Silver Cross Wound Healing and Hyperbaric Medicine

815.300.5997

1851 Silver Cross Blvd., Ste 130, Pavilion D
New Lenox, IL 60451

silvercross.org