

## ¿QUÉ TIENE QUE VER LA DIABETES CON SUS PIES?



### QUERIDO/A PACIENTE:

La diabetes puede ocasionar daños en los vasos sanguíneos y en los nervios. A menudo esto puede afectar a los pies, causando complicaciones. Es lo que en términos médicos se conoce como „síndrome del pie diabético“. Estas complicaciones pueden evitarse si se siguen ciertas reglas.

### ▶ FACTORES DE RIESGO PARA SUS PIES:

Existen una serie de factores que pueden favorecer la aparición de complicaciones en el pie, por ejemplo si:

- sufre de enfermedades articulares inflamatorias
- mueve sus articulaciones con dificultad
- no ve bien
- camina con frecuencia descalzo
- no lleva un calzado apropiado
- descuida el cuidado de sus pies
- tiene callos, uñas de los pies que crecen para adentro, ojos de gallo o verrugas, que al ser tratados pueden ocasionar otros daños
- toma medicamentos que debilitan su sistema inmune
- vive de una forma no saludable: fuma, bebe mucho alcohol o no hace deporte.

### ▶ CUÁNDO DEBE ACUDIR A CONSULTA

Si no tiene otras molestias, debería ir por lo menos una vez al año al médico para realizarse un control, aunque a veces se recomiendan estos controles con más regularidad. Su médico echará un vistazo a sus pies, sus medias/calcetines y su calzado.

### ▶ EL TRATAMIENTO

- Para mejorar la circulación y aliviar la presión, en algunos casos pueden ser necesarios zapatos ortopédicos o incluso muletas o bastones.
- Es importante el cuidado de las heridas y de los abscesos. Hay que limpiar la superficie de la herida y cambiar las vendas regularmente. Cualquier herida en el pie debe ser mostrada al médico.
- En caso de inflamaciones, puede ser necesario tratarlas con antibiótico durante algún tiempo. Esto dependerá de lo grave que sea la infección.
- En el síndrome del pie diabético participan diferentes enfermedades. Por eso no sólo sus pies y su diabetes deben ser tratadas, sino también la enfermedad causante del síndrome, como la polineuropatía – una forma de deterioro nervioso – o la enfermedad vascular periférica, una forma de trastorno circulatorio.

## ► La diabetes y los pies

### ► ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- Observe sus pies diariamente y preste atención a ampollas, enrojecimientos, desgarros o marcas.
- Son recomendables los zapatos anchos y de bordes altos (tipo botín), de material blando, con un tacón plano y suelas relativamente rígidas.
- A la hora de comprar el calzado, elija siempre zapatos que no molesten ni presionen.
- Utilice medias con un alto porcentaje de algodón sin costuras y cámbielas cada día.
- Lave sus pies diariamente con agua templada (37°C – 38°C) durante 3-5 minutos.
- Cuanto más secos estén sus pies, más frecuentemente debe aplicarse crema sobre ellos.
- Para hidratar sus pies, use cremas o emulsiones con urea.
- No utilice aceite para niños, cremas con cinc, cremas muy grasas o polvos de talco.
- No corte sus uñas con tijeras afiladas; utilice mejor una lima y lime sus uñas de forma recta.
- Trate las callosidades y los ojos de gallo con una piedra pómez, no con una lima para durezas. Pero es mejor acudir regularmente a un podólogo, especialista en el cuidado de los pies.

Puede participar en un programa especial de cuidados para la diabetes (DMP Diabetes). El objetivo es que el tratamiento de su diabetes sea coordinado tanto por el médico de cabecera como por los especialistas. Consulte con su médico sobre esta posibilidad.

### ► MÁS INFORMACIÓN

Esta información está basada en actuales conocimientos científicos y resume los puntos más importantes de la guía para los pacientes llamada “Complicaciones en los pies provocados por la diabetes”.

#### Otros enlaces de interés

Guía para los pacientes “Complicaciones en los pies provocados por la diabetes”:

[www.versorgungsleitlinien.de/patienten](http://www.versorgungsleitlinien.de/patienten)

Organizaciones de autoayuda y colaboradores que han participado en la guía para pacientes :

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe)

[www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

#### Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana:

[www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

#### Guías para los pacientes:

Las guías para los pacientes traducen las recomendaciones de las guías de práctica clínica con un vocabulario más comprensible y ofrecen informaciones importantes respecto a las causas y a los métodos de diagnóstico y tratamiento de las enfermedades. Los responsables del programa de desarrollo de las guías de práctica clínica (de las llamadas “Guías de Práctica Clínica Nacionales”) y de sus correspondientes versiones para los pacientes son el Colegio Federal de Médicos (BÄK), la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud (KBV) y la Agrupación de las Sociedades Médicas y Científicas (AWMF).

Responsable del contenido:  
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)  
Instituto conjunto de la BÄK y la KBV  
Tel: 030 4005-2500 • Fax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Por recomendación