

Úlceras/Heridas del pie – Diabetes



***Dra. M. Berenice Nava
Médico internista en el
Centro Medico de Johns
Hopkins Bayview***

Si usted tiene diabetes su glucosa o azúcar en la sangre, o azúcar en la sangre, los niveles son demasiado altos. Con el tiempo , esto puede dañar los nervios o los vasos sanguíneos. El daño nervioso por la diabetes puede hacer que usted pierda la sensibilidad en los pies. Usted no puede sentir un corte, una ampolla o una llaga. Lesiones en los pies como estos pueden causar úlceras e infecciones. Los casos graves pueden incluso conducir a la amputación. El daño a los vasos sanguíneos también puede significar que los pies no reciben suficiente sangre y oxígeno. Es difícil que su pie se recuperen , si usted consigue un dolor o infección.

¿Qué puede hacer para evitar problemas en los pies ?

En primer lugar, controlar los niveles de azúcar en la sangre es lo mas importante. Tener buena higiene del pie también es de gran importancia. Estos son los pasos que puede tomar en prevenir úlceras en sus pies:

- Revise sus pies todos los días
- Lávese los pies todos los días
- Mantenga la piel suave y seco
- Si usted puede ver y sentir sus pies , puede cortarse las uñas de los pies regularmente . Si no puede, pídale a un médico de los pies (podólogo) que le examine los pies y corte las uñas. •
- Use zapatos y calcetines en todo momento
- Proteja sus pies del calor y el frío

¿Qué tipo de zapato debo de usar para cuidar los pies?

El tipo de zapatos que usted usa cuando se tiene diabetes es importante:

- Use zapatos hechos de lona, cuero o gamuza. No use zapatos hechos de plástico u otro material que no respire.
- Use zapatos que usted puede ajustar fácilmente. Deben tener cordones, velcro o hebillas .
- Use zapatos que le queden bien y tienen un montón de espacio en ellos. Usted puede necesitar un zapato especial hecho a la medida de su pie.
- No use zapatos con punta ni abiertos, como tacones altos, chancletas o sandalias .

Atención de Heridas y Vendajes

Llame a su médico si usted tiene alguno de los siguientes síntomas en sus pies:

- Desarrollo de una herida
- Enrojecimiento , aumento del calor o hinchazón alrededor de la herida
- Drenaje extra
- Pus
- Mal olor
- Fiebre o escalofríos
- Aumento de dolor
- Aumento de la firmeza alrededor de la herida

También llame a su médico si su úlcera en el pie cambia de color a azul o negro.

Y recuerde una vida sana es una vida larga.

No te olvides de mandarnos tus preguntas a tusalud@latinopinionbaltimore.com