

Evite los problemas de la diabetes:

Mantenga los pies
y la piel sanos



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Diabetes Information Clearinghouse

Evite los problemas
de la diabetes:
Mantenga los pies
y la piel sanos



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Diabetes Information Clearinghouse

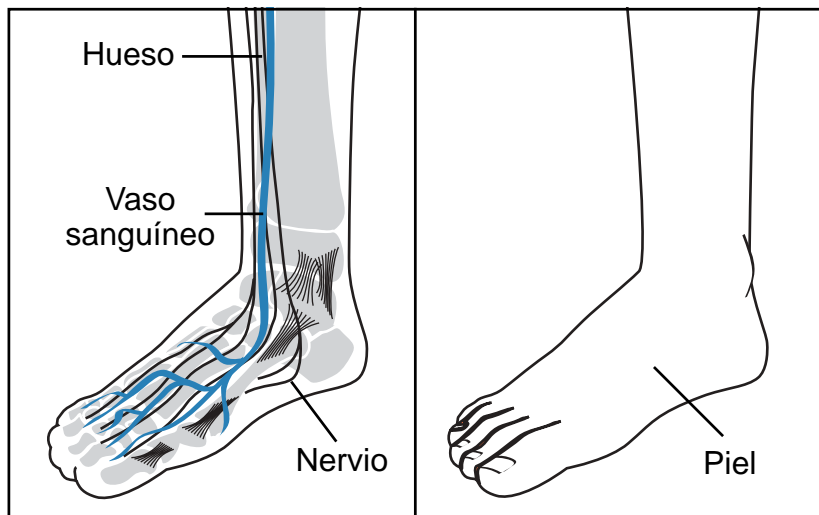
Contenido

¿En qué consisten los problemas de la diabetes?	1
¿Qué debo hacer diariamente para permanecer sano a pesar de la diabetes?	2
¿Cómo es que la diabetes afecta los pies?	3
¿Qué puedo hacer para mantener sanos los pies?	5
¿Qué puedo hacer para que mi médico me ayude a mantener sanos los pies?	7
¿En qué consisten los problemas comunes de los pies provocados por la diabetes?	8
¿Cómo es que los zapatos especiales ayudan a mantener sanos los pies?	11
¿Cómo es que la diabetes afecta la piel?	12
¿Qué puedo hacer para mantener sana la piel?	13
Para obtener más información	14
Otras publicaciones de esta serie	16
Agradecimientos	17

¿En qué consisten los problemas de la diabetes?

Los problemas de la diabetes surgen cuando se tiene demasiada glucosa (azúcar) en la sangre por mucho tiempo. Las altas concentraciones de glucosa en la sangre pueden perjudicar muchos órganos del cuerpo humano, como el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones. Los problemas de la diabetes pueden ser alarmantes, pero se puede hacer mucho para prevenirlos o para que no progresen con tanta rapidez.

Esta publicación trata sobre los problemas de los pies y piel causados por la diabetes. Obtendrá información sobre lo que usted puede hacer diariamente y durante el año para conservar la buena salud y prevenir los problemas de la diabetes.



Las altas concentraciones de glucosa (azúcar) en la sangre pueden provocar problemas de los pies y piel.

¿Qué debo hacer diariamente para permanecer sano a pesar de la diabetes?



Siga la dieta saludable que el médico o dietista le recomendó. Tome sus alimentos y bocadillos a la misma hora todos los días.



Haga ejercicio por lo menos 30 minutos casi todos los días. Hable con su médico para que le recomiende el tipo de actividad física más apropiado para usted.



Tome sus medicamentos para la diabetes a la misma hora todos los días.



Mida las concentraciones de glucosa en la sangre todos los días. Cada vez que lo haga, anote el resultado en la hoja de registro. Llame a su médico si los resultados están demasiado altos o demasiado bajos durante 2 ó 3 días.



Revítese los pies diariamente para ver si tiene cortaduras, ampollas, llagas, hinchazón, enrojecimiento o si tiene las uñas doloridas.



Cepílese los dientes y encías diariamente, y use seda dental.



No fume.

¿Cómo es que la diabetes afecta los pies?

Las altas concentraciones de glucosa en la sangre causan dos problemas que pueden afectar los pies:

- 1. Daños a los nervios.** Uno de los problemas es los daños a los nervios de las piernas y pies. Cuando los nervios están dañados, no sentirá dolor, calor ni frío en las piernas y pies. Como la persona no tiene sensación, cualquier lesión o cortadura puede empeorarse. La falta de sensación se llama neuropatía diabética. Puede provocar que una lesión o infección empeore.
- 2. Mala circulación de la sangre.** El segundo problema ocurre cuando no hay suficiente sangre en las piernas y pies. Cuando la circulación de la sangre es mala, las lesiones o llagas no pueden sanar. Este problema se llama enfermedad vascular periférica. Cuando se tiene diabetes, fumar empeora los problemas de la circulación.

Estos dos problemas juntos pueden causar problemas de los pies.

Por ejemplo, sus zapatos le sacan una ampolla porque no le calzan bien. Como usted tiene daños en los nervios del pie, no siente la ampolla porque no tiene dolor. Luego, la ampolla se infecta. Si las concentraciones de glucosa en la sangre son altas, el exceso de azúcar alimenta a los organismos que causan la infección. Los organismos se multiplican y la infección empeora. La mala circulación de la sangre en las piernas y los pies impide combatir la infección. Hay casos en que una fuerte infección nunca se cura. La infección puede causar gangrena. Cuando hay gangrena, la piel y el tejido junto a la lesión se mueren. Toda la zona se pone negra y despiden un mal olor.

Para evitar que la gangrena aumente, el médico tiene que cortar quirúrgicamente un dedo del pie, el pie o incluso hasta parte de la pierna. El término médico para esta cirugía es amputación.



Asegúrese de utilizar zapatos que le calcen bien.

¿Qué puedo hacer para mantener sanos los pies?

- **Lávese los pies todos los días en agua tibia.** Toque el agua con el codo para asegurarse de que el agua no esté demasiado caliente. No remoje los pies. Seque los pies perfectamente, especialmente entre los dedos.



Revise los pies todos los días para ver que estén sanos.

- **Revíselos todos los días para ver si tiene alguna lesión, ampolla, enrojecimiento, callos u otros problemas.** Si tiene dañados los nervios o mala circulación, es especialmente importante revisar los pies diariamente. Si no puede agacharse o levantar el pie para revisarlo, use un espejo. Si su vista no es buena, pida a alguien más que le revise los pies.
- **Si tiene la piel seca, úntese crema lubricante después de lavarse los pies y secarlos.** No se ponga crema lubricante entre los dedos de los pies.

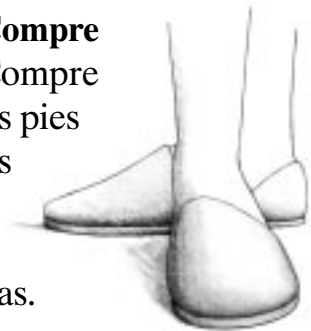
- **Use una piedra pómez o una lima de cartón para lijar suavemente los callos y asperezas.** Líjeselos después de bañarse o ducharse. Pase la piedra pómez o la lima de cartón sobre el callo en una sola dirección.



- **Córtese las uñas de los pies una vez por semana.** Córtese las uñas cuando estén suaves después del baño. Córtelas siguiendo el contorno del dedo y procure que no queden demasiado cortas. No corte las orillas porque podría cortarse la piel. Si las esquinas quedan filosas, pueden causar una herida que puede infectarse. Lítese las uñas con una lima de cartón. Si no puede cortarse las uñas usted mismo, pida ayuda o acuda a un médico especialista en pies.

- **Siempre use zapatos o pantuflas.** No ande descalzo, ni siquiera en casa.
- **Siempre use calcetines o medias.** No use calcetines o medias cortas que hagan presión debajo de la rodilla.

- **Use zapatos que le calcen bien. Compre calzado hecho de tela o de piel.** Compre su calzado por la tarde, cuando los pies estén más hinchados. Use zapatos nuevos con cautela hasta que se suavicen. Úselos sólo 1 ó 2 horas al día en las primeras 1 a 2 semanas.



- **Tome únicamente los medicamentos que aprobó su médico.**

Siempre deberá usar zapatos o pantuflas para proteger sus pies.

¿Qué puedo hacer para que mi médico me ayude a mantener sanos los pies?

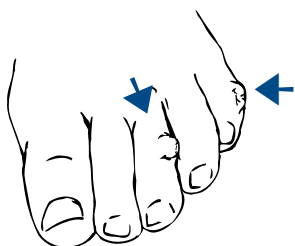
- Hable con su médico inmediatamente si tiene **cualquier** problema con los pies.
- Pida que su médico le revise los pies cada vez que acuda a una cita para controlar su diabetes. Asegúrese de quitarse los zapatos y calcetines antes de que el médico entre a la sala de exploración para que no se le olvide revisar sus pies.
- Pida que su médico revise si los nervios de los pies están transmitiendo las sensaciones de dolor o presión de manera adecuada.
- Pídale a su médico que revise la circulación de la sangre en las piernas y los pies.
- Pídale a su médico que le explique cómo debe cortarse las uñas de los pies. Pídale que le dé el nombre de una crema o loción humectante para la piel de las piernas y los pies.
- Si usted no puede cortarse las uñas de los pies o si tiene cualquier problema de los pies, pídale a su médico que le dé el nombre de un doctor especialista en pies. El doctor que se especializa en pies se llama podiatra o podólogo.



Quítese los zapatos y calcetines para que su médico le revise los pies.

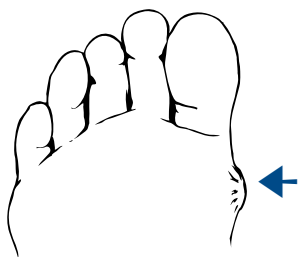
¿En qué consisten los problemas comunes de los pies provocados por la diabetes?

Cualquiera puede tener callos, ampollas y pie de atleta. Si usted tiene diabetes y las concentraciones de glucosa en la sangre permanecen altas, estos problemas de los pies pueden causar infecciones.



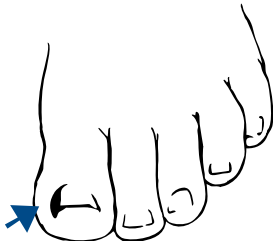
Callos y asperezas

Los **callos y asperezas** son capas gruesas de piel que ocurren cuando hay demasiada fricción y presión en un solo punto. Los callos y asperezas pueden infectarse.



Ampolla

Las **ampollas** se forman cuando los zapatos ejercen presión en un solo punto. Cuando los zapatos no calzan bien o cuando se usan sin calcetines o medias, se puede formar una ampolla. Las ampollas pueden infectarse.

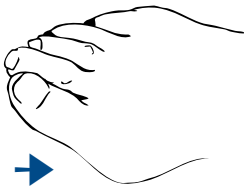


Uña encarnada

Las **uñas encarnadas** ocurren cuando la orilla de una uña se clava en la piel y crece.

La piel puede ponerse roja e infectarse. Las uñas se pueden encarnar cuando se corta demasiado profundo las

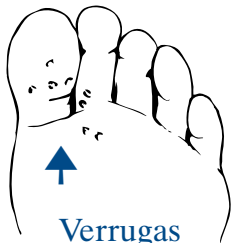
esquinas de las uñas de los pies. Si las orillas de las uñas están filosas, utilice una lima de cartón para que queden lisas. Las uñas también se pueden encarnar cuando los zapatos están muy apretados.



Juanete

Los **juanetes** se forman cuando el dedo gordo está inclinado hacia los otros dedos y la sección del hueso que está en la base del dedo gordo aumenta de tamaño. Los

juanetes se pueden poner rojos, doloridos e infectarse. Los juanetes se pueden formar en uno o ambos pies. Los zapatos con punta estrecha pueden causar juanetes. Los juanetes por lo general son más frecuentes en algunas familias. Se pueden eliminar con cirugía.



Verrugas plantares

Las **verrugas plantares** son causadas por un virus. Las verrugas generalmente se forman en la planta del pie y tienden a desaparecer sin necesidad de tratamiento.



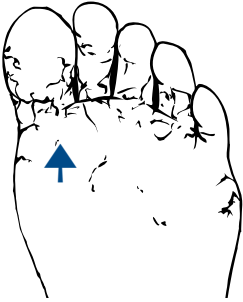
Dedos en martillo

Los **dedos en martillo** se forman cuando un músculo del pie se debilita. La debilidad puede ser causada por los nervios que han sido afectados por la diabetes. El músculo débil hace que los tendones del pie se vuelvan más cortos y que los dedos se doblen hacia abajo. También puede llegar a tener úlceras en la planta del pie y arriba de los dedos. Los pies pueden cambiar de forma. Los dedos en martillo hacen que sea difícil caminar y encontrar zapatos que calcen bien. Los dedos en martillo por lo general son más frecuentes en algunas familias. Los zapatos que son demasiado chicos también pueden causar los dedos en martillo.



Piel seca y partida

La **piel seca y partida** ocurre cuando los nervios en las piernas y pies no reciben el mensaje de mantener la piel húmeda y suave. La piel seca puede partirse y permitir la entrada de organismos que causan infección. Si las concentraciones de glucosa en la sangre son altas, los organismos se alimentan del azúcar, se multiplican y la infección empeora.



Pie de atleta

El **pie de atleta** es un hongo que hace que la piel se ponga roja y se parta. Da comezón. La piel partida entre los dedos permite la entrada de organismos que causan infección. Si las concentraciones de glucosa en la sangre son altas, los organismos se alimentan del azúcar, se multiplican y la infección empeora. La infección puede pasar a las uñas de los pies volviéndolas más gruesas, amarillas y difíciles de cortar.

Todos estos problemas del pie pueden resolverse. Hable con su médico inmediatamente si tiene cualquier problema de los pies.

¿Cómo es que los zapatos especiales ayudan a mantener sanos los pies?

Se puede mandar a hacer zapatos especiales que queden cómodos cuando los pies están doloridos o cuando hayan cambiado de forma. Estos zapatos especiales ayudan a proteger sus pies. Medicare y algunos programas y seguros de salud cubren los zapatos especiales. Hable con su médico para que le indique dónde y cómo comprarlos.

¿Cómo es que la diabetes afecta la piel?

La diabetes puede afectar la piel de dos maneras:

1. Cuando las concentraciones de glucosa en la sangre son altas, el cuerpo pierde agua.

Cuando no hay suficiente agua en el cuerpo, la piel se pone seca. La piel seca puede dar comezón y, al rascarse, la puede irritar. La piel seca se puede partir.

Cuando la piel se parte, permite la entrada de

organismos que causan infección. Si las concentraciones de glucosa en la sangre son altas, los organismos se alimentan del azúcar, se multiplican y la infección empeora. La piel de las piernas, pies, codos y de otras partes puede ponerse seca.

2. La piel también se seca porque los nervios de las piernas y los pies no reciben el mensaje de sudar. Al sudar, la piel se pone suave y húmeda.



Para que la piel esté húmeda y saludable, tiene que tomar líquidos.

¿Qué puedo hacer para mantener sana la piel?

- Después de lavarse con un jabón suave, no olvide enjuagarse y secarse bien. Seque bien los lugares donde el agua puede esconderse, como bajo el brazo, debajo de los senos, entre las piernas y entre los dedos de los pies.
- Después de lavarse, use una crema o loción humectante para que la piel esté suave. Pídale a su médico que le recomiende una crema o loción.
- Beba muchos líquidos, como agua, para que la piel esté húmeda y saludable.
- Use ropa interior de algodón puro. El algodón permite que el aire circule libremente por su cuerpo.
- Revise su cuerpo después de lavarse. Asegúrese de que no tenga áreas secas, rojas o doloridas que puedan infectarse.
- Hable con su médico si tiene cualquier problema de la piel.



Para que la piel esté húmeda, lávese con un jabón suave y use crema o loción después de lavarse.

Para obtener más información

Educadores de la diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos y otros proveedores de atención médica)

Para localizar a un educador de la diabetes, llame a la *American Association of Diabetes Educators* gratuitamente marcando el 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874) o entre a Internet en www.aadenet.org y haga clic en “Find an Educator.”

Programas reconocidos de educación sobre la diabetes (programas que cuentan con la aprobación de la Asociación Americana de Diabetes)

Para localizar un programa cerca de usted, llame gratuitamente al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383), o en Internet en www.diabetes.org/education/edustate2.asp.



Dietistas

Para localizar a un dietista cerca de usted, llame gratuitamente al *American Dietetic Association's National Center for Nutrition and Dietetics* al 1-800-366-1655, o entre a Internet en *www.eatright.org* y haga clic en "Find a Dietitian".

Dependencias gubernamentales

El Instituto Nacional de la Artritis y las Enfermedades Osteomusculares y de la Piel (NIAMS) forma parte de los Institutos Nacionales de Salud (NIH). Si desea más información sobre los problemas de los pies y piel, escriba o llame al *National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases Information Clearinghouse*, 1 AMS Circle, Bethesda, MD 20892-3675, (301) 495-4484; o visite *www.niams.nih.gov* en Internet.

Otras publicaciones de esta serie

La serie “Evite los problemas de la diabetes” consta de siete publicaciones que le pueden ayudar a prevenir los problemas causados por esta enfermedad.



Si desea que se le envíe gratuitamente alguna de estas publicaciones, llame, escriba, mande un fax o un mensaje electrónico a:

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747 ó (301) 654-3327

Fax: (301) 907-8906

Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

Estas publicaciones también están disponibles en Internet en www.niddk.nih.gov. Haga clic en “Health Information”.

Agradecimientos

El *National Diabetes Information Clearinghouse* desea agradecer a todas las personas que participaron en la publicación de este folleto.

For American Association of Diabetes Educators
Lynn Grieger, R.D., C.D.E.
Arlington, VT
Celia Levesque, R.N., C.D.E.
Montgomery, AL
Teresa McMahon, Pharm.D., C.D.E.
Seattle, WA
Barbara Schreiner, R.N., M.N., C.D.E.
Galveston, TX

For American Diabetes Association
Phyllis Barrier, M.S., R.D., C.D.E.
Alexandria, VA
Linda Haas, Ph.C., R.N., C.D.E.
Seattle, WA
Kathleen Mahoney, M.S.N., R.N., C.D.E.
Drexel Hill, PA
Randi Kington, M.S., R.N., C.S., C.D.E.
Hartford, CT

Diabetes Research and Training Center
Albert Einstein School of Medicine
Norwalk Hospital
Norwalk, CT
Jill Ely, R.N., C.D.E.
Sam Engel, M.D.
Pam Howard, A.P.R.N., C.D.E.

Diabetes Research and Training Center
Indiana University School of Medicine
Indianapolis, IN
Madelyn Wheeler, M.S., R.D., F.A.D.A., C.D.E.

Diabetes Research and Training Center
VA/JDF Diabetes Research Center
Vanderbilt School of Medicine
Nashville, TN
Ok Chon Allison, M.S.N., R.N.C.S., A.N.P., C.D.E.
Barbara Backer, B.S.
James W. Pichert, Ph.D.
Alvin Powers, M.D.
Melissa E. Schweikhart
Michael B. Smith
Kathleen Wolffe, R.N.

Grady Health System
Diabetes Clinic
Atlanta, GA
Ernestine Baker, R.N., F.N.P., C.D.E.
Kris Ernst, R.N., C.D.E.
Margaret Fowke, R.D., L.D.
Kay Mann, R.N., C.D.E.

Health Care Financing Administration
Baltimore, MD
Jan Drass, R.N., C.D.E.

Indian Health Service
Albuquerque, NM
Ruth Bear, R.D., C.D.E.
Dorinda Bradley, R.N., C.D.E.
Terry Fisher, R.N.
Lorraine Valdez, R.N., C.D.E.

Indian Health Service
Red Lake, MN
Charmaine Branchaud, B.S.N., R.N., C.D.E.

Medlantic Research Center
Washington, DC
Resa Levetan, M.D.

Texas Diabetes Council
Texas Department of Health
Austin, TX
Luby Garza-Abijaoude, M.S., R.D., L.D.

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Teléfono: 1-800-860-8747 ó (301) 654-3327
Fax: (301) 907-8906
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

El *National Diabetes Information Clearinghouse* (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes y un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Fundado en 1978, el NDIC ofrece información sobre la diabetes a las personas que padecen de esta enfermedad y a sus familiares, a los profesionales sanitarios y al público en general. El NDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones, y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre la diabetes.

Publicaciones producidas del centro coordinador de información son revisadas cuidadosamente de científicos del NIDDK y de expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación esta disponible en la siguiente dirección de Internet www.niddk.nih.gov bajo de “Health Information” (Información sobre la Salud).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health



NIDDK

National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 02-4282S
Noviembre de 2001