



### **Pasos firmes contra el pie diabético**

**La Organización Mundial de la Salud, OMS, ha advertido que tener los cuidados preventivos adecuados en los pies significa entre 45 % y 85 % menos riesgo de amputación.**

Las complicaciones que puede traer una enfermedad como la diabetes es una de las principales preocupaciones de quienes la padecen. Estas van desde lesiones oculares, insuficiencia renal, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares hasta ulceración de los pies, también conocida como pie diabético.

El ortopedista del Centro Médico Imbanaco, Rodrigo Triana, explica que “la diabetes llega a un momento en el que va obstruyendo los vasos de manera distal, es decir, de las piernas y de las manos. Empiezan a obstruirse las arterias y la circulación se hace dificultosa, hasta que se van tapando.”

En consecuencia, asegura Leonor Dicue, enfermera especialista en pie diabético, se altera la sensibilidad del paciente, pues “ellos ya no puede sentir los pies, no experimentan sensaciones de dolor, por lo que puede lesionarse muy fácil y no darse cuenta”.

De acuerdo con esto, los especialistas coinciden en que el paciente diabético debe tener un extremo cuidado con la salud de sus pies para, de esta forma, detectar cualquier falla a tiempo y evitar complicaciones graves como una amputación. De hecho, se cree que en algún momento de la vida, el 25 % de personas que tengan la enfermedad, presentarán algún problema a nivel de un pie.

Por esta razón, la Sociedad Colombiana de Cirugía Ortopédica y de Traumatología, SCCOT, realizará el Tercer Simposio Internacional de Complicaciones y Manejo del Pie Diabético, que se realizará el próximo viernes 30 de septiembre al sábado 1 de octubre, en el Hotel Spiwak.

Entre el grupo de invitados internacionales están los especialistas Enrique Moreno, de Estados Unidos; Fermín Martínez, de México, y Fabio Batista, de Brasil, quienes



presentarán los nuevos avances del manejo adecuado de esta patología de alta prevalencia.

“Lo que nosotros buscamos con este simposio es dar a conocer las pautas de manejo de la enfermedad y mostrar que se necesita de un equipo multidisciplinario, por eso entre los conferencistas están internistas, infectólogos, cirujanos vasculares, entre otros”, dice el doctor Triana, coordinador de este evento.

Conozca más sobre esta enfermedad: cómo se puede prevenir, algunos cuidados para tener en cuenta y recomendaciones para llevar una buena nutrición.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, ha advertido que tener los cuidados preventivos adecuados en los pies significa entre 45 % y 85 % menos riesgo de amputación.

- **¿Cómo prevenirlo?**

El ortopedista Rodrigo Triana y la enfermera con entrenamiento en pie diabético, hacen las siguientes sugerencias para prevenir la enfermedad:

1. Revise los pies todos los días y busque si tiene zonas resacas o fisuras en la piel, sobre todo alrededor de las uñas y entre los dedos.
2. Mantenga los pies secos. Después de bañarse se recomienda secar los dedos uno a uno.
3. Mantenga los pies hidratados. Puede hacerlo con una crema, pero evite dejar residuos.
4. El paciente debe tener su propio kit para arreglar las uñas. Después de usar los implementos deben desinfectarse con alcohol.
5. Corte las uñas en forma recta y con los extremos redondeados. Las uñas no deben ser más cortas que el extremo del dedo.
6. No camine descalzo.
7. Utilice zapatos cómodos sin costuras por dentro que puedan causar lesiones.
8. Se deben usar medias de algodón o lana y que no tengan costuras que puedan producir presiones.
9. Si aparecen ampollas o infecciones, debe consultar al médico.
10. Si el paciente siente adormecimiento en las piernas, si no sintió una lesión o pierde la sensibilidad o si tiene los pies fríos, debe consultar con un especialista.



- **¿Cómo se trata al paciente?**

Inicialmente, el paciente que es diagnosticado debe ser tratado por un médico general o un endocrinólogo para empezar el tratamiento médico. “Ese paciente debe verse cada mes o tres meses, para ver cómo está la función renal, cómo se está alimentando. Se debe mandar a controles con el oftalmólogo, ver cómo están funcionando los riñones y la presión”, indica Triana.

Cuando el paciente empiece a tener alteraciones en los pies, es necesario que sea valorado por un ortopedista. De igual forma, es necesario que lo revise un vascular para controlar que las arterias no se tapen del todo, en caso de ser así, se evalúa si se puede poner un stent que destapará esa arteria.

“Todo esto también se hace en compañía de una nutricionista para que le enseñe al diabético a comer de forma saludable”, asegura Triana.

- **Cuidado de las lesiones existentes**

Cuando el paciente ya tiene pie diabético se deben tener en cuentas las siguientes recomendaciones.

De acuerdo con la enfermera Leonor Dicue, si la persona tiene una úlcera debe acudir al médico, pero si no puede ir pronto, se recomienda que la lave con solución salina o hervir agua con un poco de sal y esperar hasta que esté totalmente fría para lavar la herida. Se debe secar y mantener cubierto el pie con apósitos limpios.

Por su parte, el especialista Rodrigo Ricci recomienda un examen detallado de ambos pies, con una inspección de talones y espacio entre los dedos.

El estado de la circulación y la sensibilidad deben evaluarse con detalle.

Deben tenerse en cuenta la temperatura y el color de la piel; estar pendiente si se producen cambios en el color según la postura de la extremidad.



- **Evite la diabetes**

Según los especialistas, la diabetes es una enfermedad que si es bien llevada por el paciente, este puede tener larga vida.. ¿Cómo evitarla?

Inscríbase en un programa de riesgo cardiovascular, asesorado por su médico tratante y demás profesionales que hacen parte del manejo integral de su enfermedad.

- Tenga una alimentación asesorada por un nutricionista.
- Realice actividad física regular. Al menos 150 minutos a la semana.
- Tome con disciplina los medicamentos formulados por su médico.
- No fume.
- En caso de eventos sociales y va a tomar licor, es preferible que beba una o dos copas de vino o un vaso de whisky aguado.
- Evite el aguardiente y bebidas con azúcar.

- **Para tener en cuenta**

La enfermera Leonor Dicue recomienda llevar una adecuada alimentación:

- **Desayuno:** el paciente puede comer un carbohidrato, lo preferible es una arepa asada, pero si quiere pan integral puede comer máximo dos tajadas, acompañado de proteína: queso o avena.
- **Entremañana:** para las 9:00 o 10:00 a.m. podría comer una fruta.
- **Almuerzo:** el paciente puede comer pollo, carne o pescado con verduras y un carbohidrato que puede ser arroz, plátano o papa cocida.
- **Entretarde:** puede comer una fruta, pero si ya había comido una dulce, esta vez debe comer una con menos azúcar como el melón.
- **Noche:** puede comer pechuga de pollo o carne magra asada con ensalada. Después de las 6:00 p.m. no debe comer carbohidratos.

Diario El País, 25 de Septiembre de 2016. Página C10