Hospital Universitario General de Villalba

SANIFAX

El centro aborda la prevención del pie diabético en una sesión de educación sanitaria dirigida a pacientes y familiares

C. MADRID: EL HOSPITAL UNIVERSITARIO GENERAL DE VILLALBA RECUERDA QUE LA REVISIÓN DIARIA DE LOS PIES Y LA DETECCIÓN PRECOZ DE LESIONES SON CLAVE PARA PREVENIR COMPLICACIONES DE LA DIABETES

- **Una de cada tres personas con diabetes desarrollará una úlcera en el pie a lo largo de su vida y cerca del 85% de las amputaciones no relacionadas con accidentes comienzan con una de estas lesiones**

- **La pérdida de sensibilidad, la mala circulación, las deformidades, los antecedentes de úlceras o amputaciones y la enfermedad renal pueden favorecer la aparición de heridas que pasan inadvertidas y evolucionan hacia complicaciones graves**

- **La Unidad de Pie Diabético del hospital villalbino ofrece una valoración individualizada del riesgo y coordina la atención entre Cirugía Vascular, Podología y otros servicios implicados**



Elvira Cano y la Dra. Gala Fernández

La diabetes puede dañar progresivamente los nervios y los vasos sanguíneos, haciendo que los pies sean especialmente vulnerables a la aparición de heridas y úlceras: la pérdida de sensibilidad puede impedir que una persona perciba pequeños golpes o rozaduras, mientras que los problemas de circulación dificultan la recuperación de las lesiones. Por ello, la vigilancia diaria y la detección precoz resultan fundamentales para evitar complicaciones que pueden llegar incluso a requerir una amputación, tal como quedó manifiesto en la jornada “Cuidar tus pies es cuidar tu diabetes”, recientemente organizada por el Hospital Universitario General de Villalba -perteneciente a la red sanitaria pública de la Comunidad de Madrid (Sermas)-. “No es lo mismo un pie diabético que el pie de un diabético. Hablamos de pie diabético cuando aparecen heridas, hay una infección o una lesión en el pie por el daño que la diabetes ha causado, ya sea en los nervios o en la circulación”, explica Elvira Cano, podóloga del centro villalbino. Y es que estas lesiones pueden tener como desencadenante un pequeño golpe o un roce, por lo que prestar atención a cualquier alteración resulta especialmente importante, recuerda.

No en vano se estima que una de cada tres personas con diabetes desarrollará una úlcera en el pie a lo largo de su vida y cerca del 85 por ciento de las amputaciones no relacionadas con accidentes comienzan con una de estas lesiones.

La prevención comienza con la revisión diaria y el cuidado de los pies

Dedicar unos minutos al día a revisar los pies permite identificar posibles lesiones antes de que evolucionen. Esta comprobación debe incluir la planta y los espacios entre los dedos, además de acompañarse de una higiene adecuada. “Con reservarnos 5 minutos para revisarnos el pie puede ser suficiente”, explica Cano, detallando: “Hay que empezar por una buena higiene, lavando y secando bien los pies con agua tibia, en torno a unos 37,5 grados, y probando primero con la mano, ya que, cuando hay falta de sensibilidad, muchas veces no notamos con el pie una temperatura elevada en el agua y nos podemos quemar”.

La hidratación diaria también ayuda a evitar la sequedad y las grietas que pueden favorecer la aparición de heridas e infecciones. Para ello, se recomienda utilizar cremas con urea al 10-15 por ciento, sin aplicarlas entre los dedos. Las durezas, los callos y las uñas encarnadas deben ser tratadas por profesionales sanitarios, preferiblemente por podólogos. Asimismo, la pérdida de sensibilidad, la mala circulación, las deformidades, los antecedentes de úlceras o amputaciones y la enfermedad renal son factores que aconsejan una valoración específica. La aparición de heridas, ampollas, enrojecimiento, hinchazón, calor o cambios de color requieren, además, atención sanitaria urgente, en el mismo día.

El calzado constituye otro elemento esencial para evitar rozaduras y lesiones. Los calcetines deben ser sin costuras, de algodón y de un color claro para facilitar la detección de una herida que manche. “El calzado es la principal herramienta para prevenir úlceras: un zapato de una persona con riesgo bajo tiene que ser de horma ancha, sin costuras por dentro y con una suela semirrígida”, señala la podóloga. A estos cuidados se suma la actividad física, tanto caminar a diario como realizar ejercicios de fuerza, siempre adaptados a las condiciones de cada paciente y con una valoración sanitaria previa.

Una atención especializada y coordinada para abordar el pie diabético

El Hospital Universitario General de Villalba cuenta con una Unidad de Pie Diabético en la que trabajan conjunta y coordinadamente profesionales del Servicio de Angiología y Cirugía Vascular (cuya jefa asociada, la Dra. Gala Fernández Martín-Forero, también participó en la jornada) y de Podología, con la colaboración de las áreas de Cirugía Ortopédica y Traumatología, Enfermedades Infecciosas, Endocrinología y Nutrición, y Enfermería. Este trabajo multidisciplinar permite abordar las distintas complicaciones que pueden aparecer en los pacientes con diabetes.

La atención comienza con una valoración individualizada para determinar el nivel de riesgo y establecer las necesidades de seguimiento o de derivación a otros especialistas. La unidad también se encarga del tratamiento de úlceras y realiza exploraciones físicas y estudios de la pisada. De esta manera, la intervención se adapta a la situación de cada paciente y permite contar con otros profesionales cuando sea necesario.

La jornada “Cuidar tus pies es cuidar tu diabetes”, dirigida a personas con diabetes o prediabetes, pacientes y familiares, ofreció pautas para identificar posibles problemas y trasladar los cuidados preventivos a la vida cotidiana. Como resume la podóloga, “cuidar los pies es una parte más del cuidado de la diabetes, tan importante como controlar el azúcar”.