

Durante la quimioterapia, cuide aún más sus pies: cómo protegerlos de la neuropatía diabética

Algunos medicamentos contra el cáncer pueden causar sequedad, engrosamiento, grietas o ampollas en la piel de las palmas de las manos y las plantas de los pies. Las uñas de los pies pueden volverse decoloradas, engrosadas y frágiles, y con frecuencia se encarnan, lo que provoca dolor. Estas alteraciones se infectan con facilidad y, en algunos casos, el tratamiento oncológico debe interrumpirse debido a una infección activa. Al igual que en las personas con diabetes, las infecciones del pie pueden evolucionar a úlceras y, en casos graves, requerir amputación.

Existe una clase de fármacos de quimioterapia que suprime determinadas señales de comunicación celular para detener el crecimiento de los tumores. Por ejemplo, los inhibidores multiquinasa pueden provocar múltiples cambios en la piel.

Entre los efectos secundarios comunes de la quimioterapia se incluyen erupciones cutáneas, cambios en la pigmentación, sequedad de la piel y el síndrome mano-pie. El síndrome mano-pie, también conocido como eritrodisestesia palmoplantar (EPP o PPE), es causado por la exposición a fármacos quimioterapéuticos y puede producir ampollas, así como una erupción roja y descamativa similar a una quemadura solar. La EPP afecta principalmente las zonas donde la sangre tiende a acumularse, como manos y pies, y se cree que el medicamento puede filtrarse con mayor facilidad desde los pequeños vasos sanguíneos durante la quimioterapia.

Dentro de una a dos semanas después de iniciar la quimioterapia, puede aparecer sensación de ardor u hormigueo en manos y pies. En los días siguientes, puede desarrollarse enrojecimiento de palmas y plantas. En algunos casos, la reacción se limita a esta fase, pero puede ser dolorosa e interferir con las actividades diarias. En otros casos, progresa a ampollas o a acumulación de líquido bajo las uñas, lo cual puede

ser muy doloroso. Con el tiempo, las uñas de los pies pueden volverse decoloradas, engrosadas y quebradizas, simulando una infección por hongos.

Si se forman ampollas o las uñas se vuelven dolorosas, el tratamiento principal es un cuidado adecuado de las heridas. Es fundamental contactar a su médico. Las recomendaciones incluyen:

- Inspeccionar diariamente las áreas afectadas
- Lavar con agua y jabón suave
- Usar calcetines y calzado protectores
- Mantener las heridas abiertas cubiertas con apósitos adecuados

Lo primero que debe hacer siempre es comentar cualquier síntoma con su médico, quien puede derivarlo a un podólogo o a un especialista en cuidado de heridas. En la práctica clínica, el uso de prednisona o corticosteroides tópicos puede ayudar a mejorar esta condición.

La piel seca es otro efecto secundario frecuente de la quimioterapia. Puede variar de leve a grave y, aunque no siempre causa ulceración, requiere atención. Consulte con su médico sobre cómo prevenir esta y otras complicaciones que pueden poner en riesgo la salud de sus pies. El cuidado adecuado del pie es fundamental.

Se recomienda:

- Lavar los pies con un limpiador suave
- Los jabones en barra suelen contener menos irritantes (como conservantes y fragancias) que los jabones líquidos
- No usar productos químicos agresivos como alcohol, yodo o peróxido si la piel está intacta
- No es necesario usar jabón antibacteriano si la piel está íntegra, ya que los limpiadores suaves eliminan las bacterias normales de la piel
- Evitar jabones fuertes

Después del lavado, seque completamente la piel, utilizando una toalla o aire frío de un secador, y no olvide secar entre los dedos, ya que es el sitio más común para el crecimiento de hongos y bacterias.

A continuación, aplique un humectante. La vaselina pura (petroleum jelly) es una excelente opción: económica, eficaz y suave para la piel. Para la piel engrosada de los

pies, utilice un humectante queratolítico, que ayuda a exfoliar la piel mediante ácido láctico o urea. Productos como Amlactin, Keralac y Eucerin actúan de esta manera.

La prevención es siempre la mejor estrategia para mantener la integridad de los pies durante la quimioterapia. Si la piel del pie comienza a deteriorarse, consulte a su médico y busque atención de inmediato para evitar complicaciones.