

Heridas y Úlceras del Pie en la Diabetes

Por qué son importantes las heridas del pie en la diabetes

Si usted tiene diabetes, las heridas en los pies son graves y nunca deben ignorarse.

La mayoría de las amputaciones en personas con diabetes comienzan con una herida pequeña en el pie.

La piel es la barrera natural del cuerpo contra las infecciones. Cuando la piel se rompe, los gérmenes pueden entrar y causar problemas graves.

¿Qué es una úlcera del pie?

Una úlcera del pie es cualquier herida abierta o ruptura de la piel.

Puede comenzar siendo muy pequeña, como por ejemplo:

- Una ampolla
- Una grieta en la piel seca
- Un corte o una punción (como pisar un clavo)

Incluso las heridas pequeñas pueden volverse peligrosas si no se tratan a tiempo.

¿Por qué se producen las heridas del pie?

Las heridas del pie generalmente ocurren por presión, especialmente cuando la sensibilidad del pie está disminuida.

Existen tres tipos principales de presión:

1. Presión constante

- Ejemplo: permanecer en la cama por mucho tiempo con presión sobre el talón (Fig. 1)
- Ejemplo: usar zapatos apretados durante muchas horas (Fig. 2)

2. Presión repentina

- Ejemplo: pisar un clavo o una aguja (Fig. 3)

3. Presión repetida (la más común)

- Ocurre al caminar repetidamente sobre el mismo punto de presión (Fig. 4)
- Frecuentemente asociada con juanetes, dedos en martillo, pies planos o arcos altos (Fig. 5)
- Produce callosidades que pueden abrirse y formar heridas (Fig. 6)



Fig. 1

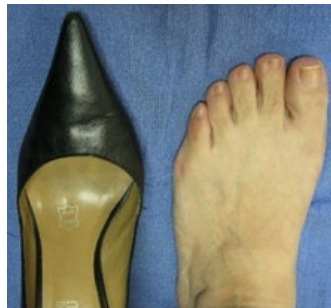


Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

¿Por qué estas heridas no duelen?

Muchas personas con diabetes tienen neuropatía, lo que significa pérdida de sensibilidad en los pies.

Debido a esto:

- Puede no sentir dolor
- Puede no notar una herida
- Puede seguir caminando sobre ella y empeorarla

Por esta razón, la revisión diaria de los pies es fundamental.

¿Cómo se convierten los callos en heridas?

Los callos se forman sobre puntos de presión.

Debajo del callo, la piel puede:

- Formar ampollas (Fig. 7)
- Sangrar
- Abrirse

Una vez que la piel se abre, la infección puede comenzar rápidamente (Fig. 8).



Fig. 7



Fig. 8

Otros factores que aumentan el riesgo

Las heridas del pie son más probables si usted tiene:

- Piel seca y agrietada (especialmente en los talones) (Fig. 9)
- Hongos entre los dedos (pie de atleta) (Fig. 10)
- Lesiones en los pies
- Calzado mal ajustado
- Mal control del azúcar en la sangre
- Mala circulación sanguínea (Fig. 11)



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11

¿Cómo se tratan las heridas del pie?

El tratamiento depende de la causa, pero generalmente incluye:

- Quitar la presión del pie
(zapatos especiales, botas, yesos, muletas o scooters)
- Mantener la herida limpia y cubierta
- Vigilar cuidadosamente signos de infección

Algunas heridas requieren apósitos especiales o tratamientos avanzados seleccionados por su médico.

¿Cuánto tiempo tarda la cicatrización?

No existe un tiempo exacto de curación.

Un buen signo es:

- Si la herida se reduce a la mitad en 4 semanas, generalmente cicatriza dentro de 6 meses.

La cicatrización depende de:

- El control del azúcar en la sangre
- Evitar apoyar el pie afectado
- El cuidado adecuado de la herida

¿Qué puede retrasar la cicatrización?

1. Azúcar alta en la sangre

- Retrasa la cicatrización
- Dificulta combatir las infecciones

2. Infección

- Signos de alerta: (Fig. 12)
 - Enrojecimiento
 - Hinchazón
 - Calor
 - Secreción
 - Fiebre o escalofríos (grave)



Fig. 12

3. Mala circulación sanguínea (Fig. 13)

- La sangre transporta oxígeno, nutrientes y antibióticos
- La mala circulación puede impedir la cicatrización



Fig. 13

¿Quién trata las heridas del pie diabético?

Las heridas del pie se tratan mejor mediante un equipo de atención, que puede incluir:

- Podólogos (especialistas en pies)
- Médicos de atención primaria o endocrinólogos
- Especialistas vasculares (circulación)
- Especialistas en infecciones
- Enfermeros especializados en cuidado de heridas

El podólogo suele liderar el tratamiento del cuidado del pie.

¿Cómo puedo prevenir las heridas del pie?

La prevención es el paso más importante.

Todos los días:

- Observe la planta de sus pies
- Revise entre los dedos
- Busque enrojecimiento, grietas, ampollas o hinchazón

Calzado:

- Revise el interior de los zapatos antes de usarlos
- Evite zapatos apretados o que rocen
- Use pantuflas o calzado protector dentro de casa
- Nunca camine descalzo, ni siquiera en casa

Actúe temprano:

- Si observa algún problema, llame a su médico de inmediato
- El tratamiento temprano ahorra tiempo, dinero y pies

Mensaje clave

Los problemas pequeños en los pies pueden convertirse en problemas graves en la diabetes.

La revisión diaria y la atención temprana pueden prevenir infecciones, hospitalizaciones y amputaciones.