



## ¿CÓMO PUEDO PROTEGER MIS PIES SI TENGO DIABETES?

**Los problemas en los pies son comunes en personas que padecen diabetes.** A decir de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, pueden ocurrir con el tiempo cuando los niveles altos de azúcar en la sangre dañan los nervios y los vasos sanguíneos de los pies.

El daño a los nervios —llamado neuropatía diabética— puede provocar entumecimiento, hormigueo, dolor o pérdida de sensibilidad en esta parte del cuerpo.

**Al no sentir dolor, los pacientes con diabetes podrían no darse cuenta que tienen un corte, una ampolla o una úlcera en el pie.** Esta herida podría infectarse y es posible que la infección no se cure bien porque los vasos sanguíneos dañados podrían causar un deficiente flujo sanguíneo.

Afortunadamente, puedes seguir algunas medidas para evitar que una herida en el pie se convierta en un problema de salud importante.

**La mejor manera de proteger tus pies es controlando tus niveles de azúcar en la sangre.** Esto ayudará a evitar que el daño a los nervios y vasos sanguíneos empeore. El siguiente paso es mantener sana la piel de sus pies.

El buen cuidado de los pies para las personas con diabetes incluye:

- **Revisarse los pies todos los días.** Busca cortes, enrojecimiento y otros cambios en la piel y las uñas de los pies, incluyendo verrugas u otras manchas.
- **Lavarse los pies todos los días.** Usa agua tibia y jabón. Si usas loción humectante, no la apliques entre los dedos de los pies.
- **Preguntar a un médico cómo eliminar callos y callosidades de forma segura.** No se recomienda limar la piel ni usar parches medicinales o removedores líquidos
- **Cortar las uñas de los pies en línea recta con un cortauñas.** Si te resulta difícil, pídele a un podólogo —especialista de los pies— que lo haga por ti.
- **Proteger los pies del calor y el frío.** Usa protector solar en la piel expuesta y no camines descalzo en la playa. En clima frío, usa calcetines gruesos.
- **Acudir a revisiones médicas.** Incluso si no has notado ningún problema, es bueno que un especialista revise tus pies.

Ante cualquier duda sobre el manejo de la diabetes, acércate a un profesional de la salud. Recuerda mantener un estilo de vida saludable.

ClickSalud