

Cuidados de rehabilitación del pie diabético

Dra. Letty Moreno Quiñónez



Fisiatra

Centro de Reumatología y Rehabilitación - CERER

Clínica Kennedy Alborada, Nivel 5, Consultorio # 509 - 511

Teléfono: 2232400 - 2646311

e-mail: lettymoreno10@hotmail.com

La diabetes es una enfermedad muy frecuente en nuestro medio y una de las principales complicaciones es el pie diabético, que en algunas ocasiones finaliza con la amputación de un miembro. En el tiempo que usted se toma para leer este artículo es muy probable que, al menos una o más personas hayan perdido una pierna, un pie o una parte de estos, simplemente por no tener los cuidados adecuados.

Con el correr del tiempo la diabetes produce alteraciones nerviosas, lo que conlleva una menor sensibilidad en los miembros inferiores, principalmente en los pies, esta condición puede hacer que ante la presencia de una lesión ésta pase desapercibida. Por otro lado, la circulación también se ve afectada en mayor o menor medida (esta situación se agrava si el paciente además de ser diabético es fumador y/o alcohólico), como consecuencia de esta menor circulación toda lesión tardará más tiempo en curar debido a la menor cantidad de sangre que llega a la herida y por consiguiente menor cantidad de oxígeno y nutrientes que llegan a esta lesión para permitir su correcta cicatrización.

En nuestra consulta siempre tenemos que realizar una revisión exhaustiva del pie del paciente diabético buscando justamente todos los síntomas aquí explicados, saber reconocer cuales son los pacientes de riesgo a fin de poder brindarles una correcta educación sobre los cuidados que deben de tener.

El objetivo principal es PREVENIR LA AMPUTACION. Esto se logra identificando precozmente al paciente en riesgo y haciendo un tratamiento precoz de cualquier lesión, brindando una

adecuada educación sanitaria tanto al paciente como a los familiares.

Pacientes en riesgo

- ☞ Edad avanzada
- ☞ Más de 10 años con la enfermedad
- ☞ Mal control del azúcar
- ☞ Fumador y/o alcohólico
- ☞ Retinopatía (problema en el ojo)
- ☞ Nefropatía (problema en el riñón)
- ☞ Amputaciones previas
- ☞ Trastornos ortopédicos (pie plano, dedos en garra, etc.)



Recomendaciones para el cuidado de las lesiones del pie diabético

- ☞ Revise sus pies diariamente. Utilice un espejo para poder observar con cuidado la planta de los pies, en caso de que no fuera posible la visión directa.
- ☞ Lavar pies con agua tibia (tocar primero el agua con las manos).
- ☞ Secar los pies con cuidado.
- ☞ Cortar uñas con cuidado en forma recta. Nunca más cortas que el dedo.
- ☞ Usar cremas humectantes 2-3 veces al día en los pies evitando la zona entre los dedos.
- ☞ Nunca corte callos. Use plantillas de silicona.
- ☞ Usar medias suaves y sin costuras.
- ☞ El calzado debe ser suave, que permita la transpiración, de punta ancha, tacón de 2-4 cm.
- ☞ Inspeccionar los zapatos antes de ponérselos.
- ☞ Evitar el uso de bolsa de agua caliente o fría.
- ☞ Evitar el uso de sustancias irritantes en los pies (callicidas, antiverrugas).
- ☞ No caminar descalzo así sea dentro del dormitorio.
- ☞ Realizar con el Fisioterapeuta un plan de tratamiento y rehabilitación indicado por su médico Fisiatra.
- ☞ Movilizar diariamente las articulaciones (coyunturas) de ambos pies.
- ☞ Si debiera permanecer por largos periodos de tiempo en cama, colocar una almohada debajo de las piernas para que los talones queden en el aire a fin de evitar lesiones por presión contra el colchón.
- ☞ Ante cualquier lesión o cambio de coloración que pueda despertar alguna duda consultar de inmediato a su médico de confianza.



TRATAMIENTO DE REHABILITACION

El plan de rehabilitación debe ser individualizado e indicado por el médico Fisiatra previa valoración de cada paciente.

- ☞ Reposo del miembro afectado.
- ☞ Prescripción de plantillas ortopédicas de silicona.
- ☞ Indicación de calzado adecuado.
- ☞ Indicación de protectores digitales de silicona (si hubiera lesión en los dedos).
- ☞ La Masoterapia ayuda a eliminar desechos de los tejidos y alivia espasmos.
- ☞ Disminuir el dolor utilizando fisioterapia.
- ☞ Programa de ejercicios específicos 3 veces por semana no más de 30'.

- ☞ Autocontrol de los pies antes y después de la actividad física.
- ☞ Pacientes con insulino terapia consumir una ración adicional de carbohidratos antes de la rutina de ejercicios.

OBJETIVOS DE REHABILITACIÓN

Los principales objetivos del tratamiento de rehabilitación del pie del paciente diabético son:

- ☞ Mejorar la circulación para retrasar la gangrena.
- ☞ Mejorar la fuerza muscular.
- ☞ Mejorar la elasticidad y resistencia.
- ☞ Combatir el dolor.



El 15% de los pacientes diabéticos se verán afectados por una úlcera a lo largo de toda su vida, es decir una de cada 6 pacientes.

El paciente diabético tiene 40 veces mayor probabilidad de sufrir una amputación que las personas sanas.

Si bien la diabetes conlleva a múltiples y graves complicaciones las más fáciles de prevenir son las que afectan los pies. Con cuidados básicos y medidas de protección se pueden evitar heridas y amputaciones.

Hasta el 85% de los problemas del pie diabético se pueden prevenir mediante una combinación de buenos cuidados del pie y educación adecuada, tanto para personas diabéticas como los profesionales de la salud que los atienden.