

Los exámenes de los pies para las personas con diabetes



WoundsCANADA^{ca}
PlaiesCANADA

El principal objetivo de un examen de los pies es determinar si usted corre el riesgo de sufrir complicaciones en los pies relacionadas con la diabetes.

- Si usted tiene diabetes, corre el riesgo de presentar problemas en los pies como resultado del daño a los nervios (llamado neuropatía), un flujo sanguíneo insuficiente o cambios en la forma de sus dedos o pies.
- Estos problemas pueden llevar a que sus pies desarrollen callos, ampollas, heridas o infecciones que pueden terminar en una amputación.
- Lo bueno es que la mayoría de las amputaciones pueden prevenirse con exámenes de detección regulares, un cuidado adecuado de los pies y el uso de zapatos correctamente ajustados.
- Un examen regular de los pies puede ayudarles a usted y a su profesional de la salud a identificar posibles factores de riesgo, a medida que se vayan presentando, y tratarlos a tiempo, previniendo o retrasando complicaciones mayores.
- La frecuencia del examen de los pies se determina según el nivel de riesgo de sus pies de desarrollar heridas, y es acordada entre usted y el profesional a cargo de su salud.

Su profesional de la salud *observará, palpará y preguntará.*

OBSERVACIÓN

Uñas: Engrosadas, encarnadas o infectadas.

Piel: Con presencia de callos, ampollas, grietas, heridas o infección.

Estructura de los pies: Deformidades o hinchazón.

Enrojecimiento: Puede ser resultado de una infección, inflamación o cambios en la circulación.

Zapatos: Deben quedarle bien y brindar apoyo al pie. También es necesario estar alerta a objetos extraños o bordes ásperos.

PALPACIÓN

Temperatura de los pies: Una diferencia de temperatura entre los pies puede alertar al profesional de la salud sobre la existencia de una infección, insuficiencia en la circulación sanguínea o inflamación.

Pulsaciones: Para determinar si el suministro de sangre al pie es suficiente para mantenerlo sano.

Rango de movimiento: Para controlar la movilidad de las articulaciones de los pies - especialmente la de la articulación del primer dedo - y asegurarse de que la presión esté balanceada en todo el pie.

Sensibilidad: Una pérdida de sensibilidad (neuropatía) puede determinarse si un paciente no puede sentir cuando se le aplica un monofilamento a su pie.

PREGUNTAS

Se hacen las siguientes preguntas para determinar si hay una posible pérdida de sensibilidad en el pie:

1. ¿Alguna vez siente los pies adormecidos?
2. ¿Siente cosquilleo en los pies?
3. ¿Alguna vez los siente muy calientes?
4. ¿Siente como si un insecto caminara sobre ellos?

Otras preguntas importantes que un profesional de la salud puede hacer son:

- ¿Cuánto hace que tiene diabetes?
- ¿Está controlada su glucosa en sangre? (Su glucosa en sangre debe estar entre 4.0 y 7.0 mmol/L antes de comer, y 5.0 y 10.0 mmol/L dos horas después de comer). Siempre consulte a su médico o endocrinólogo en relación con sus niveles óptimos de glucosa en sangre.
- ¿Tiene antecedentes de úlceras en los pies o amputaciones?

Cosas importantes que debe recordar:

- Revise sus pies todos los días.
- Visite a su profesional de la salud con regularidad.
- Si detecta una grieta, ampolla o herida, solicite de inmediato ayuda a su equipo de cuidado de los pies!

Para más información, visite nuestro sitio web *Diabetes, Healthy Feet and You* en
www.woundscanada.ca



Wounds Canada

PO Box 35569 York Mills Plaza

North York, ON M2L2Y4

Tel. 416-485-2292

Correo electrónico: info@woundscanada.ca