

PIE DIABÉTICO

El pie diabético aparece cuando existen niveles inadecuados de glucosa en sangre y otros factores que concurren con frecuencia en personas con diabetes (hipertensión arterial, hipercolesterolemia...), que provocan un daño en los vasos y nervios que pueden producir complicaciones a medio-largo plazo.

Dos de los riesgos de estos pacientes son la disminución de la sensibilidad y la mala circulación del pie, que pueden derivar en la formación de una úlcera, algunas veces graves, y que es la principal causa de una posible amputación.

La mayoría de las heridas son causadas por una disminución de la sensibilidad del pie y surgen en la planta o en las zonas cercanas al hueso, como los nudillos de los dedos.

Causas

- Causas neuropáticas: El daño a los nervios del pie es producido por la falta de insulina. El exceso de glucosa causa daños en las terminaciones nerviosas.
- Causas angiopáticas: Otros factores que cursan con la diabetes, como la hipertensión, el colesterol, y el endurecimiento y fragilidad de las arterias pueden dañar la circulación sanguínea de la zona.
- Causas traumáticas: La falta de sensibilidad puede producir problemas como caminar con los pies en mala posición (artropatía).
- Causas infecciosas: El pie puede infectarse y causar daños graves.

Síntomas

Los síntomas de un absceso pueden abarcar:

- Hormigueos.
- Falta de sensibilidad en los pies.
- Piel seca, agrietada, fisuras entre los dedos.
- Durezas, rozaduras, ampollas.
- Ardor en la planta de los pies.
- Manchas de color café.
- Sensación de calor en los pies o en caso contrario pies muy fríos.
- Dolor durante las noches (el roce de las sábanas puede resultar molesto).
- Si no se atiende oportunamente, puede ocasionar deformidades en los pies, como pérdida de los arcos plantares. Además, cualquier callosidad debe ser tratada con mucho cuidado.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamiento

Es fundamental el tratamiento preventivo del pie diabético, siendo muy importante el buen control médico y nutricional de la diabetes. La diabetes descontrolada dispara los riesgos de sufrir complicaciones.

Cuidado de los pies

Asimismo, para prevenir las lesiones en los pies, los diabéticos deben optar por una rutina diaria de revisión y cuidado de los pies, de la siguiente manera:

- Revisarse los pies cada día e informar a su profesional de la salud de cualquier úlcera, cambio o signo de infección.
- Lavarse los pies todos los días con agua tibia y jabón suave. Luego secarlos muy bien.
- Suavizar la piel seca con una loción o con vaselina.
- Aplicar talco entre los dedos.
- Cortar las uñas de los pies periódicamente.
- Protegerse los pies con zapatos cómodos, que ajusten bien.
- Ejercitarse a diario para promover una buena circulación.
- Visitar a un podólogo para que identifique problemas en los pies o para que extirpe callos en los mismos.
- Dejar de fumar, pues el consumo de tabaco empeora el flujo de sangre a los pies.

Complementos alimenticios

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution): Varias vitaminas B han demostrado ayudar a reconstruir la vaina mielina alrededor de los nervios y reparar el funcionamiento de éstos. La vitamina B12 es la vitamina antiinflamatoria del sistema nervioso; es antineurálgica. También son importantes las vitaminas B1 y B6, indispensables para la protección del sistema nervioso y la reparación adecuada de mielina, así como también ayudan a prevenir que se dañe. La vitamina B6 se requiere para la conversión del triptófano de la dieta en serotonina, un neurotransmisor que modula la percepción del dolor, convirtiéndose así en un agente estimulante de la serotonina.

Ácido Alfa Lipoico 250 mg (HealthAid): Como antioxidante es útil en el tratamiento del daño nervioso periférico y ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre.

Pycnogenol® 30 mg (HealthAid): Aumenta la actividad de la vitamina C y fortalece el tejido conectivo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

DL-fenilalanina 500 mg (DLPA) (HealthAid): Efectiva en el tratamiento de los trastornos del dolor crónico debido a que eleva las endorfinas de tipo morfina en el cerebro. Inhibe varias de las enzimas responsables de la destrucción de las endorfinas (hormonas supresoras del dolor), por lo tanto estas (p.e. encefálica) disfrutan de una vida más larga ejerciendo sus acciones analgésicas durante periodos de tiempo más prolongados.

Omega-3 Plus (Nutrinat Evolution)/Aceite de onagra 1.300 mg (Nutrinat Evolution): Los omega 3 son indispensables para la producción y mantenimiento de las vainas de mielina; mejoran la transmisión de impulsos nerviosos y además ayudan a reducir la inflamación en el organismo.

De aplicación externa

- **Polvo activo (Sanitas)**