

Pie diabético



Los problemas en los pies son comunes en personas con diabetes. Esto puede desarrollarse cuando los niveles altos de glucosa en sangre afectan los nervios y los vasos sanguíneos de los pies. Además, el daño en los nervios puede causar pérdida de sensación en los pies.

Síntomas

Algunos síntomas cuando se presenta daño en los nervios son:

- Hormigueo
- Adormecimiento
- Dolor
- Pérdida de capacidad de sentir frío o calor

Factores de riesgo

A continuación, los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar pie diabético son:

- Sobrepeso
- Colesterol alto
- Niveles de azúcar en la sangre descontrolados
- Tener más de 40 años

Complicaciones

El presentar una infección y mala circulación de la sangre puede colocar en riesgo de que se desarrollen úlceras o gangrena en los pies. Por lo cual, si la infección o gangrena no mejoran con el tratamiento, puede que sea necesaria la amputación del dedo, el pie o la pierna.

¡Es importante evitar que una herida en el pie se transforme en un problema de salud significativo!

Prevención

Algunas alternativas que pueden ayudar para el manejo de la diabetes:

- **No fumar.** Reduce la circulación de la sangre en los pies.

- **Tener una alimentación saludable.**
- **Realizar actividad física.** Al menos 30 minutos 3 veces a la semana. Consulte con su médico antes de comenzar.
- **Utilizar los medicamentos según las indicaciones del médico.**

Recomendaciones para tener pies sanos

Un buen cuidado de los pies incluye: revisar los pies todos los días, no caminar descalzo, no eliminarse los callos, mantener la circulación de la sangre, utilizar zapatos que le queden cómodos, haga que le revisen los pies en sus visitas médicas, córtese las uñas de los pies en línea recta, lávese los pies todos los días, entre otros.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias:

https://www.cdc.gov/diabetes/es/diabetes-complications/la-diabetes-y-los-pies.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/healthy-feet.html
<https://medlineplus.gov/spanish/diabeticfoot.html>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.
Revisado en marzo 2025.
©First Medical Health Plan, Inc.