

## VERANO Y DIABETES

# Alerta por el creciente riesgo de lesiones en los pies

Con la llegada del verano, los especialistas alertan sobre el aumento de riesgos para las personas con diabetes. En Chile, el "pie de diabético" o úlceras en los pies es la principal causa de amputaciones y hospitalizaciones por complicaciones relacionadas con esta enfermedad.



CEDIDA

Durante el verano se recomienda que los pacientes diabéticos realicen revisiones rutinarias de sus pies, al menos, dos veces al día.

POR: EQUIPO EL DÍA

Según datos de la Universidad de Chile, más de 80.000 personas sufren de úlceras diabéticas en los pies y requieren tratamiento constante, lo que implica un alto costo para el sistema de salud pública. Se estima que el 68% de las amputaciones de extremidades inferiores en pacientes diabéticos ocurren en los pies, siendo los hombres los más afectados, con un 74% de los casos.

La disminución de la sensibilidad en los pies y la reducción de la circulación sanguínea aumentan el riesgo de lesiones y úlceras. Carolina Saravia, enfermera jefa de Clínica Cath, especializada en heridas avanzadas, destaca que los pacientes diabéticos a menudo no sienten el dolor de las heridas debido a la insensibilidad, lo que puede llevar a que las lesiones pasen desapercibidas y se conviertan en úlceras o infecciones. Además, el aumento de la temperatura induce a muchas personas a usar calzado abierto o a caminar descalzas durante largos períodos, lo que aumenta la probabilidad de que los pies

sufran heridas o golpes.

Cuidar los pies durante el verano implica, en primer lugar, realizar revisiones rutinarias dos veces al día (al levantarse y al acostarse). Es importante recordar que, al usar calzado abierto, los pies quedan más expuestos a heridas o ampollas provocadas por el calor. Como mencionó la especialista, la pérdida de sensibilidad, alteración en los pies de las personas diabéticas puede no provocar dolor, que es la primera alerta cuando tenemos una lesión. En caso de realizar caminatas por la playa o la montaña, se debe elegir calzado adecuado para esas actividades; el calzado deportivo es útil para prevenir lesiones. Se recomienda además nun-

ca dejar de usar calcetines y que estos sean de colores claros, ya que visualmente nos alertarán sobre una lesión.

"También es recomendable usar protector solar en la parte superior del pie para evitar quemaduras por el sol. Además, después de la actividad diaria, es conveniente aplicar una crema humectante para evitar la sequedad", comenta Saravia.

La especialista también asegura que el lavado de los pies debe realizarse todos los días. Lo ideal es hacerlo con agua tibia y jabón, asegurándose de que la piel quede completamente seca, ya que los restos de humedad pueden causar problemas.

"Mantener la circulación sanguínea

es fundamental para cuidar los pies. Por eso, se recomienda mover los dedos o tobillos si se encuentra mucho tiempo sentado o acostado. Además de evitar cruzar las piernas durante períodos prolongados", señala Saravia.

Por otro lado, la especialista hace hincapié en la necesidad de aumentar la hidratación corporal durante esta época del año, y los pies no son una excepción. El uso de una crema específica para la hidratación de los pies de la persona diabética es recomendable para evitar que la piel se altere y tenga mayor riesgo de lesiones.

### ¿CÓMO CUIDAR EL PIE DIABÉTICO AL VIAJAR?

Todo viaje requiere una buena preparación, especialmente cuando se tienen problemas de salud. Si planeas unas vacaciones, es fundamental empacar todo lo necesario: calzado adecuado, crema hidratante y protector solar, entre otros.

"Ya sea que se viaje en avión, en auto, tren o autobús, no se debe permanecer sentado durante largos períodos. Lo ideal es levantarse de la silla y caminar unos minutos, al menos una vez cada hora, si se viaja en avión. En otros medios de transporte, lo recomendable es hacer lo mismo, en un máximo de dos horas", subrayó Saravia.