

Atención preventiva para pacientes con pérdida de sensación o circulación en el pie

Preventive Care for Patients with Sensation or Circulation Loss in the Feet

KAISER PERMANENTE MEDICAL CENTER, SANTA ROSA

Departamento de Cirugía de Pie y Tobillo / Department of Foot and Ankle Surgery

Calzado

- ✓ Cuando compre zapatos, hágalo al final del día, cuando el pie es ligeramente más grande que al inicio del día.
- ✓ Compre zapatos que sean de piel suave en la parte superior y que se adapten a la forma de su pie, como los SAS Timeout (para hombre) o SAS Freetime (para mujeres).
- ✓ Siempre asegúrese de que el zapatero ajuste bien el zapato a su pie cuando compre zapatos nuevos. Los zapatos deben ser lo suficientemente amplios y profundos como para poder mover los dedos del pie y dar "espacio para respirar" a las articulaciones.
- ✓ Debe preferir un zapato que se ajuste con cordones o velcro; evite las hormas elásticas.
- ✓ El zapato debe tener una combinación de entresuela acolchada y suela.
- ✓ De preferencia, el zapato debe tener una plantilla que se pueda quitar para que el doctor haga modificaciones o sugiera reemplazos de plantilla (recomendamos las plantillas Alimed Antishock, disponibles en la tienda Depot Store que se encuentra en el área de recepción del Departamento de Cirugía de Pie y Tobillo).
- ✓ No use zapatos nuevos por más de dos horas y después examine su pie cuidadosamente para revisar que no haya enrojecimiento, moretones o ampollas.
- ✓ Una vez que los zapatos se hayan amoldado, evite usar un par de zapatos más de cinco horas, de ser posible. Use un par de zapatos para la mañana, otro para la tarde y otro para las noches.
- ✓ Siempre examine el interior del zapato con su mano para buscar que no haya objetos afilados o sueltos antes de ponérselo.
- ✓ Al ponerse los zapatos, asegúrese de que la lengüeta está plana y no tenga arrugas.
- ✓ Afloje los cordones antes de ponerse o quitarse el zapato.
- ✓ No apriete mucho los cordones ni los deje muy flojos.
- ✓ Evite usar zapatos con los dedos de los pies o los talones descubiertos o sandalias.
- ✓ Evite usar zapatos de tacón o los que terminan en punta.
- ✓ ¡Nunca ande descalzo!

Si su médico le ha prescrito zapatos y plantillas hechos a la medida:

- ✓ Úselos siempre que camine, incluso dentro de la casa.
- ✓ No sustituya ningún zapato sin antes consultarlo con su médico.
- ✓ Tome en cuenta que para que el calzado que le recetaron tenga los mejores resultados, necesita reemplazar periódicamente tanto el zapato como la plantilla. Pida a su médico que revise sus zapatos cuando cumplan el año de uso y cada seis meses después de esto.

Nunca camine descalzo, aún dentro de la casa.

- ✓ Los zapatos de casa y las pantuflas, si se los permite el médico, deben tener una suela lo suficientemente gruesa como para evitar que se entierren alfileres o fragmentos de vidrio.
- ✓ Particularmente evite caminar descalzo en climas cálidos y cerca de la piscina o la playa.

Calcetines

- ✓ Los calcetines deben usarse en todo momento con el zapato, puesto que reducen la fricción, aíslan, evitan que el pie se ensucie y absorben el sudor.
- ✓ El calcetín debe ser blanco, de preferencia; al final del día, cuando se quite los calcetines, voltéelos y revise el interior para buscar señales de sangre o drenaje.
- ✓ Use calcetines limpios y secos diariamente.
- ✓ No utilice calcetines que tengan hoyos.
- ✓ No utilice calcetines remendados y asegúrese de que el calcetín no tenga arrugas al ponérselo.
- ✓ Evite calcetines con costuras o bordes.
- ✓ Evite los calcetines que aprieten los dedos de los pies.
- ✓ No sostenga los calcetines o las medias con una banda elástica o una liga, pues pueden provocar inflamación no deseada o incluso problemas de circulación más serios.

Exposición a la temperatura

- ✓ Siempre revise la temperatura del baño con un termómetro o su mano (si tiene buena sensibilidad en las manos) antes de meter su pie al agua.
- ✓ No intente calentar los pies fríos con una botella de agua caliente, una almohadilla calefactora, la secadora de cabello o junto a una hoguera, radiador o asador.
- ✓ Use calcetines y zapatos cálidos durante climas fríos. Use calcetines flojos para dormir.
- ✓ Tenga cuidado con que el coche caliente excesivamente sus pies durante los viajes largos.
- ✓ Proteja sus pies de las quemaduras solares usando bloqueador cuando tome el sol.
- ✓ Esquiar en nieve es una actividad de muy alto riesgo para sus pies, debido a la exposición al frío y la presión que ejerce la bota para esquiar.
- ✓ No use hielo en sus pies, en especial si experimenta sensaciones de "quemazón".

Inspección del pie

- ✓ Debe revisar sus pies todas las noches. Ésta es la única forma de detectar de manera temprana los problemas que se desarrollen y prevenir los problemas graves.
- ✓ Debe revisar y tocar las siguientes áreas: la punta de los dedos del pie, alrededor de las uñas, entre los dedos, la parte interna y la externa, las orillas del talón y las plantas, incluidos el empeine y el talón.
- ✓ Si no puede ver alguna de las áreas anteriores, utilice un espejo o pida a un miembro de su familia que le ayude.
- ✓ Busque ampollas, grietas, enrojecimiento, inflamación, decoloración o drenaje de fluido. ¡No reviente las ampollas!
- ✓ Busque áreas que se sientan más calientes que las áreas a su alrededor o más calientes que las mismas áreas en el otro pie.
- ✓ Presione para sentir cualquier hinchazón. Compare un pie con el otro.
- ✓ Informe a su médico cualquier herida o cambio sospechoso en su pie tan pronto como le sea posible.

Autotratamiento

- ✓ No intente dar tratamiento usted mismo a callos, callosidades, uñas de los dedos del pie u otros problemas del pie.
- ✓ Nunca use una navaja, un instrumento afilado u otros aparatos para remover los callos y callosidades.
- ✓ Nunca use químicos, almohadillas medicadas u otros remedios medicados para eliminar callos, callosidades y verrugas. Estas sustancias casi siempre contienen un ácido que erosiona la piel.
- ✓ No intente recortar las esquinas de las uñas de sus pies. Es mejor utilizar una lima en esta área, de ser necesario.
- ✓ Tenga mucho cuidado al remover cintas y vendajes adhesivos y productos similares de la piel.

Otros cuidados preventivos generales

- ✓ Mantenga sus pies limpios y secos. Lávelos diariamente con jabón neutro y agua.
- ✓ Séquelos con pequeños toques, no los frote vigorosamente.
- ✓ Seque entre los dedos de los pies solamente con la parte gruesa de una toalla.
- ✓ No deje que la piel se seque y agriete. Use una crema o loción para mantener la piel suave, especialmente las plantas y las orillas de las plantas y los talones.
- ✓ Use algún talco (como Zeasorb AF) entre sus dedos del pie si los espacios entre ellos están muy húmedos.
- ✓ No use cremas o lociones para la piel entre los dedos.
- ✓ Evite cruzar las piernas, pues la posición puede impedir la circulación.
- ✓ No fume.
- ✓ Evite el consumo excesivo de alcohol.
- ✓ Vigile y mantenga un buen control de su nivel de azúcar en la sangre.

Acerca de la infección

- ✓ Si tiene alguna grieta en la piel, ya sea por ulceración, uñas encarnadas, cortaduras o raspones recientes, tratamientos para callos y callosidades, ampollas, grietas en los talones o cirugía, vigile que no haya signos de infección:
- ✓ Aunque las infecciones son dolorosas normalmente, puesto que pudiera tener una disminución en la sensación, podría no sentir dolor o tal vez sólo sentir un dolor vago.
- ✓ Puede sentirse aletargado, con fiebre o enfermo en general.
- ✓ Su nivel de azúcar en la sangre podría estar muy alto o ser más difícil de controlar.
- ✓ Puede notar que los ganglios linfáticos detrás de la rodilla o la ingle presentan dolor.
- ✓ Puede notar enrojecimiento del pie o líneas rojas que suben por el pie.
- ✓ Puede notar hinchazón.
- ✓ Puede notar que su pie está más caliente que el otro pie.
- ✓ Puede notar la presencia de pus o drenaje.
- ✓ No intente automedicarse si sospecha que tiene una infección antes de comunicarse con su médico y no empiece a tomar antibióticos viejos que pudiera tener en el gabinete de las medicinas.
- ✓ Si piensa que tiene una infección, tómese la temperatura y llame a su médico de inmediato.