



Consejos que salvan vidas: El cuidado de los Pies y la enfermedad arterial periférica

¿Por qué el cuidado de los pies es importante para las personas con la enfermedad arterial periférica?

Las personas que tienen la enfermedad arterial periférica (P.A.D., siglas en inglés) son más propensas a tener problemas en los pies. Cuando, por la acumulación de grasas (o placa), hay un estrechamiento o una obstrucción de los vasos sanguíneos de los pies y las piernas, no circula suficiente sangre en estas partes del cuerpo. Por consiguiente, lesiones menores como cortes, llagas o ampollas no pueden cicatrizar rápidamente o no cicatrizan en absoluto.

Las personas con la enfermedad arterial periférica y diabetes corren un riesgo aún mayor de sufrir problemas en los pies. No sólo tienen circulación sanguínea insuficiente en pies y piernas, sino que también pueden presentar trastornos del sistema nervioso debido a los elevados niveles de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre). Este problema se conoce como neuropatía diabética. El trastorno del sistema nervioso puede hacer que desaparezca la sensibilidad en los pies. Es posible que no sienta que hay una piedrita en su media que le está provocando una llaga o que no sienta una ampolla provocada por zapatos que no le quedan bien.

Las lesiones menores de los pies en las personas con la enfermedad arterial periférica y las personas con diabetes pueden originar llagas o úlceras que se pueden infectar gravemente. Si estas llagas no reciben tratamiento inmediato, podrían perder un dedo del pie, un pie o una pierna. De hecho, la enfermedad arterial periférica y la diabetes son las causas principales de amputaciones de pies y piernas en los Estados Unidos.

La buena noticia es que las personas con la enfermedad arterial periférica pueden prevenir problemas graves en los pies y amputaciones si se cuidan los pies todos los días. Si usted tiene diabetes, cuidar los pies y mantener los niveles de glucemia bajo control también le puede ayudar a mantener los pies protegidos.

¿Qué puedo hacer diariamente para cuidarme los pies?

Dedique tiempo para cuidar de sus pies todos los días. Incluya el cuidado de los pies en su rutina diaria, así como se lava los dientes. Siga el

siguiente plan de cuidado para pies a fin de evitar que problemas menores se transformen en problemas mayores. Colóquelo en la puerta de su dormitorio o baño para acordarse del cuidado de los pies.

Plan de Cuidado de los Pies

- ✓ **Todos los días, lávese los pies** con agua tibia, no caliente, y un jabón o limpiador de piel suave. Séquese cuidadosa y bien los pies. Asegúrese de secarse bien entre los dedos.
- ✓ **Mantenga la piel suave y tersa.** Si tiene la piel seca, póngase una fina capa de crema o loción sin alcohol en la parte superior e inferior de los pies pero no entre los dedos.
- ✓ **Córtese las uñas en línea recta y lime los bordes.** Los bordes redondeados ayudan a prevenir las uñas encarnadas que pueden provocar infecciones. Si le resulta difícil cortarse las uñas o son muy gruesas, acuda a un proveedor de cuidados de salud para que le corten las uñas. Pídale a su equipo de atención médica que lo refiera a un podólogo o proveedor de cuidados para pies que atienda a personas diabéticas o con problemas de circulación en pies y piernas.
- ✓ **Revise sus pies todos los días.** Revise la parte superior, inferior y lateral de los pies y entre los dedos. Utilice un espejo o pídale ayuda a un familiar o amigo si tiene dificultades para verse la parte inferior y lateral de los pies. Use las manos para revisar si hay puntos calientes o fríos, bultos o piel seca. Revise si tiene:
 - llagas, cortaduras, moretones o grietas en la piel
 - erupciones
 - callos, durezas y ampollas
 - manchas rojas e hinchazón
 - uñas encarnadas e infecciones en las uñas
 - dolor
- ✓ **Si encuentra alguno de estos problemas, llame a su médico de inmediato.** No trate de cuidar las cortaduras, llagas ni infecciones usted mismo. Algunos productos para los pies de venta sin receta pueden dañar la piel, agravando los problemas.



P.A.D.
Peripheral Arterial Disease

Salvando vidas
y extremidades

Recuerde:
Detectar y tratar temprano la enfermedad arterial periférica puede ayudarle a mantener sus piernas sanas y saludables, reducir el riesgo de ataque cardíaco o un derrame y salvarle la vida y las extremidades.

Para más información sobre la P.A.D., llame al 1-866-PADINFO (1-866-723-4636) ó visite PADCoalition.org y vdf.org



Continúa en
la próxima
página

Consejos que salvan vidas: El cuidado de los pies y la enfermedad arterial periférica



La **Coalición P.A.D.** es un programa de la Fundación para las Enfermedades Vasculares (Vascular Disease Foundation), una organización educativa sin ánimo de lucro, que ha reunido a más de 70 organizaciones médico-vasculares para que colaboren con el fin de mejorar la salud y la atención médica de las personas con la enfermedad arterial periférica (P.A.D.).

• • •

Para más información sobre la P.A.D., llame al **1-866-PADINFO (1-866-723-4636)** ó visite **PADCoalition.org** y **vdv.org**

¿Qué otras medidas debería tomar para proteger los pies?

Lavarse y revisarse los pies diariamente es sólo la primera parte de su plan de cuidado para los pies. Siga también los siguientes pasos para proteger los pies contra problemas graves.

- ✓ **Use zapatos y medias todo el tiempo.** Nunca camine descalzo ni aunque esté en su casa. Elija medias que no le provoquen llagas en los pies. Deberían ser medias sin costuras o con costuras lisas y suaves. Use zapatos cómodos que calcen bien y le protejan los pies. Antes de colocarse los zapatos, revise el interior para cerciorarse de que el revestimiento sea liso y que no haya piedritas o bordes ásperos. Si tiene diabetes, tenga en cuenta que quizás no pueda confiar en los nervios de sus pies para sentir si algo está mal con sus zapatos o medias.
- ✓ **Elija zapatos que le mantengan los pies protegidos.** Cuando compre zapatos nuevos, solicite que un experto en zapatos se asegure de que el tamaño es el adecuado para usted. Es posible que no pueda sentir si un zapato le queda chico o apretado. Como los pies se ensanchan a medida que envejecemos, podría necesitar cambiar la talla de los zapatos con el paso del tiempo. Cuando tenga zapatos nuevos, al principio, úselos sólo durante algunas horas al día y luego cámbieselos por otros zapatos durante el resto del día. Esto le ayudará a evitar las ampollas o llagas que ocasionan los zapatos nuevos.

Si su equipo de atención médica le sugiere que use plantillas especiales en sus zapatos, asegúrese de que haya suficiente espacio para las mismas en la puntera de los zapatos que use con las plantillas. Si no, necesitará comprar zapatos con puntera más larga y ancha. Si ya tiene problemas en los pies, como por ejemplo, daños en los nervios, Medicare o su seguro médico privado podrían pagar parte del costo de zapatos o plantillas especiales. Pregúntele a su equipo de atención médica si usted puede solicitar estos beneficios.

- ✓ **Proteja los pies contra el frío y el calor.** Use medias durante la noche si los pies se le enfrían. Siempre use zapatos en la playa, la piscina o en el pavimento caliente. Si tiene diabetes, no pruebe el agua de la bañera con los pies; utilice un brazo o una mano para asegurarse de que el agua no esté demasiado caliente.

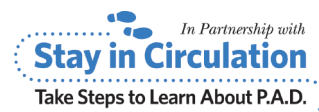
- ✓ **Mantenga la circulación de la sangre en los pies.** Eleve los pies cuando esté sentado y no cruce las piernas por mucho tiempo. Si siente dolor, balancee o mueva los pies y dedos para aumentar la circulación sanguínea y reducir el dolor. Si fuma o usa cualquier tipo de producto con tabaco, pídale ayuda a su equipo de atención médica para dejar de fumar. La nicotina reduce la circulación de la sangre en los pies.

- ✓ **Manténgase activo físicamente todos los días.** Pídale a su equipo de atención médica que le ayude a planear un programa de actividades diarias adecuado para usted. Caminar, bailar, nadar y andar en bicicleta son buenas maneras de ejercitar que no son muy exigentes para los pies. Evite las actividades que sean muy exigentes para los pies, como por ejemplo, correr y saltar. Siempre incluya un período corto de calentamiento y de enfriamiento. Use calzado deportivo que le calce bien y que le sujete bien los pies.

¿Qué estudios para pies debería hacerme para garantizar que estén sanos y saludables?

Su médico debe controlarle los pies en cada visita que usted haga al consultorio. Una vez dentro del consultorio, sáquese siempre los zapatos y las medias a fin de estar preparado para la revisión de los pies.

Si tiene diabetes, su médico le debería examinar los pies completamente al menos una vez al año, o más a menudo si ya presenta problemas en los pies. Un examen completo de los pies debe incluir examinar la piel, los músculos y los huesos. También deben controlarle cómo camina, la circulación sanguínea y si hay partes sin sensibilidad.



Adaptado de publicaciones de la American Diabetes Association y el National Diabetes Education Program, conjuntamente auspiciadas por los National Institutes of Health y los Centers for Disease Control and Prevention.