

Cuidando el pie diabético

o la extremidad residual en el ambiente de granja

¿Qué es la diabetes?

La persona que tiene diabetes tiene niveles de glucosa más altos que el normal. Después de que nuestro cuerpo transforma la comida que ingerimos en glucosa (azúcar) para usarla como energía, la insulina producida por el páncreas incorpora esa glucosa en las células de nuestro cuerpo. Si una persona tiene diabetes, o no existe suficiente insulina producida para transportar la glucosa o el cuerpo no puede usar efectivamente la insulina que es producida. Por lo tanto, la glucosa se acumula en la sangre.

La diabetes puede causar serias complicaciones de salud incluyendo enfermedad del corazón, ceguera, falla de los riñones, y amputaciones de las extremidades inferiores. Es la sexta causa más importante de muertes en los Estados Unidos.

La diabetes contribuye con 1600 muertes de Mississippianos cada año. En el 2002, más de 270.000 mississippianos tenían diabetes; un tercio de esos casos no se diagnosticaron.

Inquietudes por el pie diabético

La glucosa alta en la sangre debido a la diabetes puede causar dos problemas que pueden lastimar sus pies:

1- **Daño a los nervios.** Los nervios dañados reducen la sensación de dolor, calor y frío en sus piernas y pies. Esto puede llevar a un corte o lastimado en el pie que empeora antes de que se dé cuenta de que el mismo existe. Esta falta de sensación causada por el daño a los nervios es llamado *neuropatía diabética*.

2- **Circulación pobre de la sangre.** Esto ocurre cuando no llega suficiente sangre a sus piernas y pies. La circulación pobre de la sangre hace que sea difícil que una herida o infección se cure. Este problema se llama *enfermedad vascular periférica*. El fumar, si usted tiene diabetes hace que el problema sea aún peor.

Inquietudes por la extremidad residual

La comodidad que siente usando un encaje protésico depende de estas tres cosas:

- De un buen calce o sea que quede bien ajustado.
- Que esté alineado correctamente.
- Un cuidado apropiado de la piel.

Asegúrese de comunicarse con su protesista. E la responsabilidad del mismo asegurar que la prótesis encaja correctamente y que esté alineada, pero usted debe decirles si algo anda mal.

Asegúrese de que su protesista sabe qué tipo de trabajo realiza usted en la granja y bajo qué tipo de estrés estará su miembro ortopédico.

El cuidado por el pie diabético

No es un secreto para los granjeros o trabajadores de la agricultura que el estar parados todo el día afuera puede ser duro. La exposición al tiempo duro y las ampollas potenciales hacen que sus pies estén en un riesgo muy alto. Para la gente con diabetes, este riesgo es mayor debido al potencial daño de los nervios y a la circulación sanguínea pobre.

La mejor forma de evitar una amputación es proteger el pie insensitivo. Trate de evitar los traumas y la excesiva presión en la planta de sus pies cuando usted camine.

¿Qué puede hacer usted?

•Mantenga sus pies secos y limpios.

El trabajo en la granja a menudo comienza antes de que salga el sol, mejor dicho antes de que el rocío se haya secado, y el mismo no para porque "afuera está demasiado húmedo". Los pies diabéticos deben mantenerse limpios y secos. Lleve un par de medias extra en caso de que sienta sus pies húmedos. Cuando lave sus pies, pruebe la temperatura del agua con su codo o con un termómetro para asegurarse de que la misma no esté demasiado caliente.

El agua templada es la mejor, entre 90 y 100 °F. Seque sus pies cuidadosamente, especialmente entre sus dedos.

- **Siempre use el calzado apropiado.** Los granjeros recorren los campos durante el día, caminando desde la casa al establo y a las pasturas, o revisando las líneas de cultivos. Use zapatos de buen calce que protejan sus pies de los daños ocasionados por el ambiente exterior. Los zapatos correctos deberían eliminar también las áreas de alta presión dentro del zapato. Esto podría significar que usted necesita usar zapatos o botas especiales y/o usar plantillas especiales para distribuir la presión.

- **Mantenga sus pies en buenas condiciones.** Corte en forma derecha las uñas de los dedos. Su doctor le puede dar las instrucciones detalladas.

- **Revise sus pies todos los días** para ver si hay cortes, lastimaduras, ampollas, enrojecimiento, callos, u otros problemas. Esto es extremadamente importante de realizar diariamente si es que usted tiene dañados los nervios o circulación sanguínea pobre.

- **Mantenga la circulación de sangre hacia sus pies.** Tome intervalos cuando maneje el tractor por largos períodos de tiempo. Mueva sus dedos y tobillos hacia arriba y hacia abajo durante 5 minutos, dos a tres veces por día. No cruce sus piernas por largos períodos de tiempo. No fume.

Cuidados de la extremidad residual

Las demandas físicas del granjero aumentan si es que esa persona está trabajando con una prótesis. El miembro ortopédico está completamente o algunas veces parcialmente encajado en un casquillo o tubo sin aireación alguna. Esto restringe la corriente de aire y la evaporación del sudor.

Cuando su transpiración ácida y salada se evapora, forma cristales muy pequeños como papel de lija en su piel. Esto irrita la piel. Si la piel no está limpia, pueden crecer bacterias e infectar la piel agrietada.

¿Qué puede hacer usted?

- Lave la extremidad residual con un jabón suave o antibacterial y enjuague bien por lo menos una vez al día. Use agua templada o a temperatura ambiente. Pruebe al agua con su codo o con un termómetro. Debería estar entre 90 y 100 °F.

- Lave diariamente todo lo que se ponga en contacto con su piel (por ejemplo medias, envolturas de nilón, y los distintos encajes disponibles) con un jabón suave o antibacterial y enjuáguelos bien. Siga perfectamente las instrucciones del fabricante.

- Los productos que contienen alcohol secan la piel, causando grietas o peladuras. No los use ya que pueden

crear un sitio potencial para infecciones.

- Use cremas suavizantes solamente cuando su piel está en peligro de agritarse o pelarse.

- Si debe cubrir una raspadura, use el tejido más delgado posible. Una raspadura causada por la presión se hará peor si usted coloca un tejido pesado o abultado.

- Para eliminar las lastimaduras ocasionadas por la presión, visite a su ortopedista si es que usted aumenta más de 5 libras, y no use el miembro ortopédico por largos períodos de tiempo sin tomarse intervalos de descanso.

Si usted tiene diabetes o piensa que puede tener, por favor consulte a su médico u otra persona apropiada, relacionada con el cuidado de la salud.

El proyecto MS AgrAbility ayuda a los trabajadores agrícolas que tienen impedimentos, proveyéndoles información sobre tecnología de asistencia, equipamiento y modificaciones en el lugar de trabajo, como así también prácticas seguras en lo que respecta a las limitaciones físicas y mentales.

Visítenos en la Internet msucares.com/safety/agrability

Para mayor información, llame al (601) 736-8251

Sitios de Internet útiles

www.msdlh.state.ms.us

www.cdc.gov

www.diabetes.org

www.oandp.org

www.amputee-coalition.org

Referencias

1 www.cdc.gov/diabetes/faq/basics.html

2 www.msdlh.state.ms.us

3 www.amputee-coalition.org/first_step/firststepv2_s3a02.html

4 Journal of the American Podiatric Medical Association, August 1997

Este material es apoyado por Cooperative States Research, Education, el Servicio de Extensión (CSREES), y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, bajo el proyecto especial número 2005-41590-03165.

Derechos de copias del 2006 de la Universidad Estatal de Mississippi. Todos los derechos reservados. Esta publicación puede ser copiada y distribuida sin la alteración para propósitos educacionales sin fines de lucro siempre y cuando se provea de crédito al Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi.