

Cuidados preventivos para los pacientes con pérdida de sensación o de circulación en los pies

CENTRO MÉDICO DE SANTA ROSA

Departamento de Cirugía de Tobillo y Pie

Edificio Stein

Calzado

- Compre los zapatos al final del día, cuando el pie está ligeramente más grande que al principio del día.
- Compre zapatos con la parte superior de piel suave, que pueda adaptarse a la forma del pie, como los SAS Timeout (para hombre) o los SAS Freetime (para mujer).
- Siempre pida al empleado de la tienda que ajuste adecuadamente el zapato a su pie cuando compre zapatos nuevos; los zapatos deben ser lo suficientemente anchos y profundos para permitirle mover los dedos y darle "espacio para respirar" a las articulaciones.
- Es preferible usar cordones o un cierre de velcro; evite las uniones elásticas.
- El zapato debe tener una combinación de suela intermedia acolchonada/suela.
- De preferencia, el zapato debe tener una plantilla removible para que el médico pueda hacer modificaciones o sugerir reemplazos para la plantilla (como la plantilla ProLab PreFab disponible en la Depot Store que se encuentra junto al Departamento de Cirugía de Tobillo y Pie).
- Nunca use los zapatos nuevos más de dos horas por vez, y después de usarlos inspecciónese los pies con cuidado para ver si tiene enrojecimiento, moretones o ampollas.
- Después de amoldar los zapatos, de ser posible, evite usar un par de zapatos por más de cinco horas. Use un par por la mañana, otro por la tarde y otro por la noche.
- Antes de ponérselos, siempre inspeccione con la mano el interior de los zapatos por si hubiera objetos afilados o sueltos.
- Al ponerse los zapatos, asegúrese de que la lengüeta esté plana y sin arrugas.
- Afloje los cordones antes de ponerse o quitarse los zapatos.
- No amarre los cordones demasiado apretados ni demasiado sueltos.
- Evite usar calzado abierto en las puntas, abierto en el talón o sandalias.
- Evite usar tacones altos y estilos con punta afilada.
- ¡Nunca ande descalzo!

Si su médico le ha recetado zapatos a la medida con plantillas a la medida:

- Úselos en todo momento cuando camine, incluso dentro de la casa.
- No sustituya ningún otro zapato sin antes hablar con su médico.
- Tome en cuenta que para que el zapato recetado le dé el mejor resultado, es necesario reemplazar periódicamente el zapato completo y la plantilla; debe llevar los zapatos a que los revise el médico cuando tengan un año de uso, y cada seis meses de ahí en adelante.

Nunca camine descalzo, incluso dentro de la casa.

- Los zapatos de casa o pantuflas, si las permite el médico, deben tener una suela lo suficientemente gruesa como para resistir perforaciones de alfileres o de fragmentos de vidrio.
- Evite andar descalzo, especialmente en clima cálido cerca de la alberca o en la playa.

Calcetines/medias

- Debe usar calcetines con los zapatos en todo momento porque reducen la fricción, le brindan aislamiento, evitan que se ensucien mucho los pies y absorben la transpiración.
- Es preferible que los calcetines sean blancos; al final del día cuando se los quite, examine el interior (volteándolos al revés) para ver si hay indicios de sangre o drenado.
- Use calcetines limpios y secos todos los días.
- No use calcetines que tengan agujeros.
- No use calcetines remendados, y asegúrese de que no tengan arrugas cuando se los ponga.
- Evite usar calcetines con costuras o rugosidades.
- Evite usar calcetines que aprieten los dedos de los pies.
- No se sostenga de la pierna los calcetines o las medias con un ligero circular o una banda elástica; esto puede causar una inflamación no deseada o, todavía peor, problemas serios de circulación.

Kaiser Permanente no recomienda los medicamentos ni los productos mencionados. Todos los nombres de marca que figuran son sólo para fácil identificación.

Exposición a la temperatura

- Siempre revise el agua del baño con un termómetro o con la mano (si la sensación es agradable en las manos) antes de meter el pie en el agua.
- No trate de calentar los pies fríos con una bolsa de agua caliente, almohadilla eléctrica, secadora de pelo o junto a una fogata, radiador o parrilla.
- Use calcetines y zapatos abrigadores cuando haga frío. Use calcetines flojos durante la noche.
- En viajes largos, tenga cuidado de que el piso del carro no le caliente demasiado los pies.
- Cuando vaya a asolearse, protéjase los pies de las quemaduras de sol con bloqueador solar.
- Esquiar sobre nieve es una actividad de muy alto riesgo para sus pies, debido a la exposición al frío y a la constricción de la bota para esquiar.
- No use hielo en los pies, especialmente si tiene sensaciones de “ardor”.

Inspección de los pies

- Debe revisarse los pies todas las noches. Será la única manera en que pueda encontrar temprano los problemas que surjan, para que pueda prevenir problemas serios.
- Debe mirar y tocar las siguientes áreas: puntas de los dedos, alrededor de las uñas, entre los dedos, por el exterior, el interior y los bordes del talón y las plantas, que incluye el pulpejo del pie y el talón.
- Si no puede ver algunas de las áreas mencionadas arriba, use un espejo o pida a un familiar que le ayude.
- Busque si hay ampollas, grietas, enrojecimiento, inflamación, decoloración o drenado de líquido. ¡No se reviente las ampollas!
- Sienta si tiene áreas que parezcan estar más calientes que otras cercanas o más calientes que las mismas áreas en el otro pie.
- Presione para sentir si hay inflamación. Compare un pie con el otro.
- Informe a su médico sobre cualquier lesión o cambio sospechoso en el pie tan pronto como sea posible.

Autotratamiento

- No intente tratarse usted mismo los problemas con callos, callosidades, uñas o de algún otro tipo.
- Nunca use navajas, instrumentos afilados ni ningún otro dispositivo para quitar callos/callosidades.
- Nunca use agentes químicos, almohadilla medicada ni ningún otro remedio medicado contra callos/callosidades para quitarse callos, callosidades o verrugas; estos agentes casi siempre contienen un ácido diseñado para roer la piel.
- No trate de cortarse las esquinas de las uñas. Es mejor usar una lima de uñas para limar esta zona, si surge la necesidad.
- Tenga mucho cuidado cuando se quite de la piel cintas adhesivas, vendas adhesivas y productos similares.

Otros cuidados preventivos generales

- Mantenga los pies limpios y secos; láveselos todos los días con agua y jabón suave.
- Séquelos con golpecitos suaves, no los frote vigorosamente.
- Seque entre los dedos sólo con el grosor de una toalla.
- No deje que la piel se seque y se agriete; use una loción o crema para mantenerla suave, en particular en las plantas y en los bordes de plantas y talones.
- Use talco (como Zeasorb AF) entre los dedos si los espacios entre ellos están demasiado húmedos.
- No use cremas ni lociones para la piel entre los dedos de los pies.
- Tenga cuidado de evitar cruzar las piernas, pues esta posición podría impedir la circulación.
- No fume.
- Evite el consumo excesivo de alcohol.
- Vigile y mantenga un buen control del azúcar en la sangre.

Acerca de las infecciones

- Si tiene alguna grieta en la piel, ya sea por una ulceración, una uña enterrada, una cortada o un raspón reciente, tratamiento para callosidades o callos, ampolla, grieta en el talón o cirugía, observe si hay signos de infección:
 - Aunque las infecciones por lo general son dolorosas, debido a que podría tener alguna limitación en sus sensaciones tal vez no sienta dolor o tal vez sólo sienta un dolor muy vago.
 - Podría sentirse letárgico, con fiebre o enfermo en general.
 - El azúcar en la sangre podría subir mucho o ser más difícil de controlar.
 - Podría notar que tiene nodos linfáticos dolorosos detrás de la rodilla o en la ingle.
 - Podría notar enrojecimiento del pie o líneas rojas que suben por el pie.
 - Podría notar que hay inflamación.
 - Podría notar que un pie está más caliente que el otro.
 - Podría notar que hay pus o drenado.
- No intente tratarse usted mismo una sospecha de infección antes de ponerse en contacto con su médico y no comience a tomar antibióticos viejos que pudiera tener en su botiquín.
- Si cree que tiene una infección, tómese la temperatura y llame de inmediato al médico.