

## 18. PIE DIABÉTICO Y SUS CUIDADOS AL VOLANTE

**18. PIE DIABÉTICO Y SUS CUIDADOS AL VOLANTE**

La diabetes es el mayor azote de cuantas enfermedades debilitan al pie, y el más mínimo error en los autocuidados higiénicos puede llevar a una amputación si no hay una atención médica temprana.

La macroangiopatía conduce a una arteritis obliterante que producirá dolor en los dedos, y cuyo mayor riesgo es la gangrena; a su vez, la microangiopatía disminuye la capacidad de cicatrización y la aparición de circulación colateral.

La neuropatía es principalmente sensitiva y aumenta el riesgo de traumatismos cutáneos que favorecen las complicaciones infecciosas.

El mal perforante plantar es el principal trastorno trófico de la diabetes, que puede resultar de un apoyo patológico, de un heloma o callo tratado inconvenientemente, o de un cuerpo extraño.

Como no siempre hay dolor asociado y los trastornos de la sensibilidad pueden confundir al paciente, puede retrasarse la visita al especialista.

Al aspecto inflamatorio del pie puede añadirse edema de la pierna o linfangitis en un escenario indoloro.

La sobreinfección siempre agrava la lesión local y facilita su paso al resto de la economía.

Es muy frecuente la aparición de dedos en garra, helomas por falta de sitio en el calzado o en las cabezas metatarsianas por compensación funcional del antepié, que requiere atención especializada.

**Consejo sobre pie diabético**

- Si a pesar de los cuidados recomendados surgen complicaciones en los pies, el médico desaconsejará la conducción hasta la mejoría completa del paciente.
- Las amputaciones requieren adaptaciones en el vehículo para poder conducir.
- Los trastornos de la sensibilidad impiden accionar los pedales con seguridad y constituyen un riesgo muy elevado de colisión en los conductores diabéticos.
- Las alteraciones de la sensibilidad en los pies pueden pasar desapercibidas si no interfieren con otras actividades, por eso, el médico debe estar alerta para diagnosticarlas pronto en su paciente conductor, y advertirle de este riesgo o directamente recomendarle que no conduzca.
- La capacidad de conducir se verá siempre comprometida por el dolor, las alteraciones clínicas, los tratamientos en uso y los aparatos ortopédicos tipo plantillas de adaptación o calzado especial, que se adaptan mal a los pedales.
- Los médicos deben valorar cada situación porque pueden mejorar al paciente en su enfermedad, pero aumentar su riesgo al volante si no recuerdan ajustar la conducción a la nueva situación.

**Consejos para el conductor diabético referentes a sus pies**

- Lavado diario de los pies con agua templada y jabón neutro, con secado meticuloso del pie e insistencia pormenorizada por el secado de los dedos.



## 18. PIE DIABÉTICO Y SUS CUIDADOS AL VOLANTE

- ▶ No usar la calefacción o aire acondicionado mediante las salidas de la instalación que se dirigen a las piernas.
- ▶ Autoexamen diario de los pies, si no fuese posible, examen de otra persona, en busca de hiperqueratosis, fisuras, heridas o maceraciones.
- ▶ No conducir descalzo ni con sandalias.
- ▶ Combatir la anhidrosis y la hiperhidrosis como herramientas efectivas para mantener la integridad de la piel.
- ▶ Cortar frecuentemente las uñas sin rebajar los bordes.
- ▶ Usar siempre calcetines limpios y planchados, la plancha colabora a la esterilización de la prenda. La moderna microfibra permite mantener siempre el pie seco, pues extrae la humedad del interior del mismo, además, se fabrica en muchos casos con ausencia de costuras y pliegues con lo que mejora su afinidad por la piel del pie.
- ▶ El calzado debe ser cómodo y amplio. Se inspeccionará el interior siempre que vayan a usarse buscando cualquier objeto que pudiera ser lesivo para el pie, recordando que no siempre se sentirá el objeto por culpa de la diabetes.
- ▶ La consulta al podólogo es obligatoria en caso de helomas o hiperqueratosis de origen mecánico, de ese modo se podrá aplicar alguna medida correctora.
- ▶ Nunca se puede dejar una herida, ni tan siquiera minúscula, más de 48 horas.
- ▶ Cumplir la profilaxis antitetánica con el control adecuado en los tiempos.

