



En época de frío la piel de las personas con diabetes es más propensa a la sequedad, ya que las bajas temperaturas provocan que se deshidrate y agriete, e incluso se vuelva más sensible a una infección.

Se estima que un tercio de niños o adultos mayores con diabetes padecen de resequead en la piel a consecuencia de alguna alteración de glucemia, indicó la dermatóloga Heidi Muñoz, miembro de la Fundación Mexicana para la Dermatología.

En personas con diabetes que no llevan un buen control de sus niveles de glucosa, además de tener sobrepeso y mala circulación, son más propensos a sufrir alteraciones externas como resequead cutánea, explicó la doctora.

Dijo también que la piel seca puede conducir a la producción de callos en los dedos y callosidades en la parte externa del pie. En este sentido recomendó que el paciente utilice un calzado cómodo, así como calcetines calientes y limite su exposición al frío.

“La piel de una persona con diabetes está expuesta a sufrir cambios en su composición, además que la enfermedad produce alteraciones en la sudoración y en secreción de lípidos, que son componentes grasos que produce el mismo organismo.”

Indicó que la clave para combatir ésta sequedad en los meses más fríos del año es utilizar una crema hidratante, evitar duchas demasiado calientes (debido a que aumenta la deshidratación cutánea), y evadir el tallado de la piel, así como beber muchos líquidos.

La dermatóloga enfatizó que es muy importante la hidratación en la piel una o dos veces al día, sobre todo en las extremidades del cuerpo donde tiende a haber más problemas de resequead e irritación, lo cual puede traer como consecuencia la generación de úlceras.

Destacó que las personas que viven con diabetes pueden utilizar una crema corporal hidratante que posee un triple mecanismo de acción: antiinflamatorio, hidratante y restaurador de la barrera cutánea, lo que permite brindar mejores soluciones que una crema convencional. “Una piel bien lubricada tiene menos riesgo de sufrir una infección”.

En tiempos de calor, cuando el clima se vuelve caliente y húmedo, recomendó no exponerse demasiado al Sol y utilizar un bloqueador solar, porque traer los brazos, piernas o pies descubiertos sin protección puede provocar irritación por el sudor excesivo, quemaduras e incluso insolación.

Explicó que las personas con diabetes suelen tener la piel más delgada, en ocasiones pierden el bello fácil, sufren de descamación o de un tono amarillento; sin embargo, aclaró que esto depende de qué tan avanzada esté la enfermedad y si no tiene complicaciones en otros órganos internos.

Por último la doctora recomendó para la gente con diabetes tener un adecuado control de los niveles de azúcar, lavar la piel correctamente en especial donde podrían quedar residuos de agua, y después de la limpieza mantener la piel humectada con la aplicación de cremas humectantes. **Adriana Estrada**