



Se sabe que las personas que padecen diabetes deben tener un cuidado especial con sus pies para evitar complicaciones derivadas de la enfermedad. Una forma de protegerlos de cualquier lesión es utilizando un buen calzado y calcetines.

“Los calcetines pueden ser una protección entre el zapato y el pie, por eso es importante que sean cómodos, suaves y sin costuras gruesas para que no afecten la circulación de la sangre o permitan la entrada de humedad en las extremidades”, recomendó la licenciada en nutrición Nadia Montes, miembro de la Federación Mexicana de Diabetes.

En el mercado ya existen calcetines para personas con diabetes que ayudan a evitar lesiones y sudoración excesiva en los pies, ya que están hechos de 80 por ciento de algodón y el resto de fibra de plata, celulosa, poliamida o elastano. Además son antimicrobiales, lo que impide el asentamiento de hongos y su costura es invertida para impedir roces entre pie, calcetín y calzado.

Este tipo de calcetines son como un par normal que se pueden usar todos los días y lavarse en casa sin ningún problema. Pueden encontrarse en cualquier centro comercial, además existe una línea para damas, caballeros e incluso también para niños en versión tobillera o de media pierna; el precio oscila entre 15 y 20 por ciento más que los de uso común.

Sin embargo, sólo son un complemento del cuidado diario que la persona debe realizarse en los pies, destacó la especialista. “La higiene es muy importante por eso hay que lavar y secar muy bien las extremidades para evitar que se alberguen hongos que puedan llevar a la persona a sufrir una infección”.

Si la persona tiene la posibilidad de usar diario este tipo de calcetines su pie siempre va a estar protegido, pero también los de uso común pueden usarse sin ningún problema, sólo hay que evitar los que sean de nylon o tengan costuras gruesas en la parte inferior y siempre usar un par limpio.

La integrante de la Federación Mexicana de Diabetes dijo que entre otros cuidados que debe tener la persona está no caminar descalzos o utilizar zapatos sin calcetines para evitar cualquier ampolla, golpe o corte.

Sobre la revisión de los pies se puede usar un espejo de mano o de lupa si es necesario, o pedirle a un familiar o un amigo para ayudarlo si la persona tiene problemas de visión, o si no puede moverse lo suficientemente cerca de sus pies durante una inspección cuidadosa.

Es importante que la persona con diabetes no ignore cualquier cambio que se presente en sus pies, como sequedad en la piel o heridas pequeñas y acuda a su médico para evitar riesgos. Mientras se provea de un buen cuidado es posible que no tenga ningún problema el paciente, finalizó. (Agencia ID)