



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA

CARTA CIRCULAR

NUM. 8-2024

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola

Dra. Yvonne Laracunte
Especialista en Gerontología
yvonne.laracunte1@upr.edu

29 de octubre de 2024

EDUCADORAS CFC Y ESPECIALISTAS

Prevención y cuidado de los pies en el adulto mayor

Con la edad, pueden desarrollarse problemas en los pies debido al desgaste de las articulaciones. La piel se vuelve delgada, reseca y frágil, perdiendo elasticidad. También pueden aparecer condiciones como la diabetes y la artritis, que afectan la salud de los pies. Entre los signos del envejecimiento en los pies se encuentran el aumento de dolores, el desarrollo de juanetes, problemas circulatorios y deformaciones en los dedos (East Sussex Health Care NHS Trust, 2022).

A medida que envejecemos, el pie se vuelve más ancho y largo y los arcos se aplanan. Las almohadillas de grasa en los talones y la parte delantera del pie se adelgazan, y los pies pierden flexibilidad y rango de movimiento, lo que puede causar dolor y dificultad para caminar. Entre los problemas comunes de los pies se incluyen la artritis en el dedo gordo, la artritis de tobillo, la fascitis plantar (una condición que ocasiona dolor en la planta del pie) y los juanetes (American Orthopaedic Foot and Ankle Society, 2024).

Dentro de las acciones que podemos realizar para proteger los pies, de acuerdo con East Sussex Health Care NHS Trust (2022) se incluyen:

- Ejercitarse.



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo - M/M/V/I
Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2024-02675

- Mantener las uñas cortas.
- Revisar los pies diariamente.
- Humectarlos.
- Evitar el uso de calzado ajustado.

El pie diabético es una de las complicaciones más frecuentes en personas con diabetes tipo 2. Se estima que entre el 5 % y el 7 % de los pacientes con diabetes desarrollan úlceras en los pies en algún momento de su vida, con un riesgo del 15 % de recurrencia y una incidencia anual del 2 %. Muchos adultos mayores carecen del conocimiento necesario para prevenir y manejar adecuadamente complicaciones como el pie diabético, lo que afecta su calidad de vida (Gómez Reyes et al., 2024).

Entre los factores desencadenantes del pie diabético en el adulto mayor están la disminución de la circulación sanguínea, la neuropatía diabética o daño a los nervios y la pérdida de sensibilidad (Gómez Reyes et al., 2024). Según el National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK, 2017), la neuropatía diabética provoca dolor, hormigueo y pérdida de sensibilidad en los pies. Esta pérdida de sensación puede impedir que una persona note la presencia de una piedra en el zapato o una ampolla, lo que puede resultar en llagas e infecciones.

El daño a los nervios también puede causar deformaciones en el pie, conocidas como pie de Charcot. Los síntomas tempranos incluyen enrojecimiento, piel caliente e inflamación. Con el tiempo, los huesos y los dedos pueden desplazarse, causando una apariencia de pie zambo (NIDDK, 2017).

El NIDDK (2017) también señala que la falta de un flujo sanguíneo adecuado en los pies puede causar una cicatrización lenta de infecciones o llagas, lo que puede derivar en gangrena. En casos graves, podría ser necesaria la amputación de la parte afectada (dedo, pie o extremidad).

Para el cuidado del pie en personas mayores y con diabetes, la (American Diabetic Association, s.f.; NIDDK, 2017) sugieren las siguientes acciones:

- **Lavar y revisar los pies diariamente:** Lave los pies con agua tibia y jabón, asegurándose de que no esté demasiado caliente para evitar quemaduras. No remoje los pies.

- **Cuidados de los callos:** Si tiene callos, consulte a un podiatra para su cuidado. No corte los callos ni utilice productos químicos para removerlos.
- **Humectar la piel:** Aplique una capa delgada de loción o vaselina sobre y debajo de los pies, pero nunca entre los dedos para evitar infecciones.
- **Corte de uñas:** Corte las uñas en línea recta después de lavar y secar los pies. Si tiene dificultades visuales o uñas gruesas, consulte a un podiatra.
- **Use medias y zapatos:** No camine descalzo, ni siquiera en interiores. Use zapatos que ajusten bien y permitan mover los dedos. Evite los zapatos con punta estrecha o tacón alto. Compre los zapatos al final del día, cuando los pies están más hinchados.
- **Proteja los pies del calor y del frío:** Use zapatos en exteriores y en superficies calientes. No utilice botellas de agua caliente ni almohadillas térmicas en los pies.
- **Mantenga el flujo sanguíneo:** Eleve las piernas cuando esté sentado, mueva los pies y talones varias veces al día, y realice actividad física regularmente. Evite fumar, ya que esto reduce el flujo sanguíneo.

Solicite una revisión de los pies en cada visita médica. Si nota cambios en la forma de sus pies, pérdida de sensibilidad, o padece de enfermedad de las arterias periféricas, informe a su médico. Un examen completo de los pies debe realizarse al menos una vez al año (NIDDK, 2017). Además, consulte a un profesional de inmediato si presenta enrojecimiento, calor, inflamación, llagas, hormigueo o sensación de ardor (MedlinePlus, 2024).

El cuidado de los pies es esencial para mantener la salud y bienestar de los adultos mayores, ya que el envejecimiento puede traer complicaciones como dolores, deformaciones y problemas circulatorios. En particular, las personas que padecen de diabetes deben prestar especial atención a sus pies debido a que están en mayor riesgo de desarrollar complicaciones como neuropatía, úlceras e infecciones. Revisar los pies regularmente, seguir las recomendaciones de autocuidado y consultar al médico ante cualquier cambio es fundamental para prevenir complicaciones graves y mantener una buena calidad de vida.

Recursos adicionales

Consejos para el cuidado del pie diabético. <https://youtu.be/w66kKzY2las?si=F2x4Fca1J9xPiEcv>

Referencias

- American Diabetic Association. (s.f.). *Diabetic foot care tips*. <https://diabetes.org/health-wellness/diabetes-and-your-feet/foot-care-tips>
- American Orthopaedic Foot & Ankle Society. (2024). *Olders adult feet*. <https://www.footcaremd.org/foot-ankle-health/older-adult-feet>
- East Sussex Health Care NHS Trust (2022). *Ageing feet*. <https://www.esht.nhs.uk/wp-content/uploads/2022/10/1019.pdf>
- Gómez Reyes, E. A., Demera Bustamante, V. B., Rivera Lino, J. D., Maldonado Rocohano, G. A., & Ponce Alencastro, J. A. (2024). Riesgo de pie diabético en la persona mayor: Importancia del autocuidado en la diabetes tipo 2 desde una revisión narrativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 436–456. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9429
- MedlinePlus [Internet]. [versión en español actualizada, 20 de mayo de 2024]. *Cuidado de los pies en caso de diabetes*. Recuperado el 26 de septiembre de 2024, de, <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000081.htm>
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (enero 2017). *La diabetes y los problemas de los pies*. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/prevenir-problemas/pies-piel>