

Guía Completa: Cuidado de Piernas y Pies con Sensibilidad

Reducida

A Guide to Lower Body Skin Care – Spanish

La disminución de la sensibilidad, o menor sensación, en la parte inferior del cuerpo es común entre las personas que tienen diversas discapacidades, incluidas la espina bífida y las lesiones de la médula espinal.

La disminución de la sensibilidad —a menudo causada por daño en los nervios (como la neuropatía periférica)— puede impedir que sienta dolor, calor, presión o lesiones. Debido a esto, pequeños cortes, ampollas o puntos de presión pueden pasar desapercibidos y convertirse en infecciones graves o úlceras por presión (escaras). Por eso es importante cuidar la piel de la parte inferior del cuerpo. Puede ayudar a evitar problemas graves eligiendo el calzado adecuado, cuidando correctamente su piel y protegiéndose de lesiones.

Cómo elegir calcetines y zapatos

Comprando zapatos

- Compre en tiendas donde puedan medir sus pies empleados capacitados para medir y ajustar zapatos.
- Para asegurar un buen ajuste, compre al final del día cuando sus pies pueden estar más hinchados.
- Pida al empleado que mida ambos pies cada vez que compre zapatos. Si sus pies son de diferentes tamaños, pruébese la talla más grande o pregunte si puede comprar un par combinado.
- Si usa férulas o plantillas especiales, llévelas siempre al comprar. Camine con los zapatos por la tienda durante un tiempo antes de comprarlos.

Cómo seleccionar zapatos

Al elegir zapatos, considere el ajuste, el material y la forma.

- **Ajuste:** Los zapatos deben ajustarse correctamente y ofrecer soporte acolchado. Nunca compre zapatos que necesiten "amoldarse". Busque zapatos con punteras profundas. El seguro médico podría cubrir el costo de zapatos personalizados.
- **Material:** Los zapatos de cuero permiten que el pie respire mejor y ofrecen más protección que los de vinilo o plástico. El vinilo y el plástico no se estiran y pueden atrapar humedad y olor.
- **Tipo y forma:** Los zapatos con tacones altos o puntas estrechas ejercen demasiada presión sobre los pies y pueden causar heridas. Los zapatos abiertos o sandalias con tiras no protegen los pies contra lesiones.

Cómo usar los zapatos

- Revise siempre sus zapatos antes de ponérselos. Busque y palpe para detectar piedras, clavos sobresalientes y superficies ásperas.
- Al ponerse los zapatos, asegúrese de que los dedos estén rectos, no doblados hacia abajo.
- Use zapatos nuevos por dos horas o menos cada vez.
- No use el mismo par de zapatos todos los días.

Cómo seleccionar calcetines

Los calcetines de buena calidad ayudan a mantener los pies secos y ofrecen protección. Siempre use calcetines con sus zapatos. Al elegir calcetines, considere el ajuste, la calidad del material y el color.

- **Ajuste:** Los calcetines o medias que son ajustados en la pantorrilla o el tobillo pueden cortar la circulación, así que evite usarlos. Asegúrese de que los calcetines no sean ni demasiado grandes ni demasiado pequeños. Si es un adulto con pies pequeños, use calcetines para niños.

- **Material:** Elija calcetines de mezcla acrílica o de lana para ayudar a mantener los pies secos.
- **Calidad:** Evite usar calcetines remendados o con agujeros, ya que pueden causar ampollas o úlceras por presión.
- **Color:** Los calcetines blancos permiten ver cualquier secreción de heridas que no pueda sentir.

Si es posible, compre calcetines sin costuras, de algodón, terapéuticos o para diabéticos. Estos tipos de calcetines están diseñados para personas con mala circulación y sensibilidad reducida. Puede pedir calcetines terapéuticos de bajo costo en línea (busque "calcetines sin costuras" o "calcetines para diabéticos").

¿Cómo usar las órtesis cuando tiene sensibilidad reducida?

Siga estos consejos para prevenir úlceras por presión y problemas relacionados con sus órtesis:

- Informe a su ortesista o médico si sus pies se hinchan mientras usa las órtesis. Puede que necesite ajustar el horario de uso.
- Pregunte a su médico si los calcetines quirúrgicos o una dieta restringida podrían reducir la hinchazón.
- Si la piel se enrojece o se agrieta cerca de la órtesis, llame a su ortesista o médico.
- Si la órtesis se agrieta o tiene problemas con las correas, llame a su ortesista.
- Antes de ponerse la órtesis, revise que no haya arena ni partículas sueltas.

¿Cómo revisar el cuerpo en caso de tener poca sensibilidad?

Cuando experimente disminución de la sensibilidad en la parte inferior del cuerpo, es importante revisar la piel con regularidad y mantener una buena higiene. Revise sus pies, piernas y glúteos diariamente para detectar problemas a tiempo. Si no puede revisar su piel por sí mismo, pida ayuda a alguien. Cada día debe:

- Inspeccionar los muslos, glúteos, la parte superior e inferior de los pies y el área entre los dedos (use un espejo para ver las zonas que no puede observar directamente).
- Buscar enrojecimiento, ampollas, llagas, grietas, descamación e hinchazón.
- Palpar la piel para detectar áreas calientes.
- Observar si hay hinchazón en los pies y tobillos.
- Informar cualquier problema a su médico de inmediato.

¿Cómo cuidar los pies si no tienen sensibilidad?

Las personas que carecen de sensibilidad en la parte inferior del cuerpo requieren un cuidado delicado de los pies. Cuidar las piernas y los pies implica mantenerlos limpios y secos. Para mantener sus pies saludables:

- **Lave diariamente:** Lave sus pies todos los días con un jabón suave, libre de químicos o soluciones antisépticas fuertes. Siempre verifique la temperatura del agua con la mano o el codo para asegurarse de que no esté demasiado caliente. Pregunte a su médico si debe remojar los pies.
- **Seque completamente:** Use una toalla suave para secar sus pies, prestando especial atención a las plantas y entre los dedos.
- **Hidrate:** Puede aplicar crema hidratante en la parte superior e inferior de los pies una o dos veces al día para prevenir resequedad y grietas, pero evite poner crema entre los dedos.
- **Corte las uñas con cuidado:** Lave o remoje los pies para suavizar las uñas. Corte las uñas rectas y luego alise con una lima. Para prevenir uñas encarnadas, no corte las esquinas. Si no puede ver bien o tiene uñas gruesas, amarillentas o que crecen hacia la piel, pida ayuda a otra persona. Puede acudir a un proveedor capacitado en cuidado de pies o a un pedicurista para el cuidado rutinario. Si tiene deformidades u otros problemas graves, consulte a su médico sobre ver a un podólogo u ortopedista.

- **Trate callos y durezas adecuadamente:** No los corte, no use líquidos removedores ni aplique cinta adhesiva o productos pegajosos en los pies; estos pueden dañar la piel. Un especialista en cuidado de pies puede enseñarle a usar piedra pómez para suavizarlos o derivarlo a un enfermero o médico para recortarlos.
- **Informe cualquier problema:** Si nota callosidades severas, hinchazón, úlceras u otros problemas, busque atención médica de inmediato.

Cómo protegerse cuando tiene poca sensibilidad

La disminución de la sensibilidad puede aumentar la probabilidad de sufrir lesiones e infecciones. Siempre tome precauciones para proteger la parte inferior del cuerpo. Por ejemplo:

- Use un termómetro para asegurarse de que el agua del baño o la ducha no esté más caliente de 38 °C (100 °F).
- Puede comprar un termómetro para tina en tiendas que venden artículos para bebés.

Garantizar una postura segura

Una postura adecuada distribuye la presión de manera uniforme y segura. Cuando use su silla de ruedas, siempre:

- Asegúrese de que el asiento se ajuste correctamente (un especialista en asientos puede realizar ajustes).
- Utilice reposapiés y cojines correctamente ajustados.
- Cambie su peso entre cinco y diez veces cada hora para redistribuir la presión.
- Transfiera dentro y fuera de la silla de ruedas con cuidado para evitar golpes o raspaduras en las piernas.

Precauciones básicas con poca sensibilidad

Puede prevenir lesiones en la parte inferior del cuerpo con precauciones simples. Proteja su cuerpo siguiendo estas recomendaciones:

- Revise las superficies: Siempre verifique que no estén calientes, frías ni ásperas antes de sentarse. Use cojines especiales en sillas y bancos de madera o metal.
- Controle el calor y el frío: Nunca coloque objetos demasiado calientes o fríos sobre su regazo, piernas o pies. Revise asientos de automóvil, hebillas, reposapiés y otros objetos para detectar calor o frío. Use protección, como una tabla para el regazo con borde, al cocinar o comer alimentos calientes. Tenga cuidado con secadores y rizadores, manteniéndolos alejados del regazo.
- Apoye la circulación: No use ropa ajustada ni prendas con bandas elásticas apretadas en la cintura, tobillos o debajo de las rodillas. No cruce las piernas ni se siente sobre los pies por períodos prolongados. Eleve los pies tanto como sea posible para prevenir hinchazón. ¡No fume!
- Use zapatos y ropa protectora: Siempre use zapatos y calcetines que ajusten bien. Las personas que se desplazan gateando deben usar pantalones largos, calcetines y zapatos. También deben evitar el concreto y considerar el uso de rodilleras de espuma.
- Reciba atención médica regular: Solicite un examen de pies en todas sus citas médicas. Llame a su médico inmediatamente si tiene incluso una lesión menor en el pie.

Considere la estación: Clima caluroso

El clima caluroso presenta peligros específicos para la parte inferior del cuerpo. Asegúrese de:

- Beber al menos medio vaso de agua cada hora.
- Usar sombrero para evitar el sobrecalentamiento.
- Aplicar protector solar siempre, especialmente en la piel que normalmente está cubierta por férulas. ¡No olvide la parte superior de los pies!
- Evitar picaduras de insectos (use repelente), hiedra venenosa y zumaque venenoso. Rascarse puede causar infecciones.

- Antes de sentarse, use toallas o cojines para cubrir superficies calientes, ásperas o que puedan pellizcar la piel.
- Usar zapatos para nadar en piscinas y playas. La arena es abrasiva, así que revise con frecuencia sus piernas y pies en la playa. Seque sus pies cuidadosamente después de nadar.

Considere la estación: Clima frío

El clima frío presenta peligros específicos para la parte inferior del cuerpo. Asegúrese de:

- Usar calcetines, botas impermeables, ropa interior térmica, mitones y sombrero en clima frío y con nieve.
- Revisar la temperatura de las superficies antes de sentarse. No se siente en escalones o bordillos de concreto frío ni se apoye en tuberías frías.
- Quitarse la ropa y los calcetines mojados tan pronto como entre a casa.
- Revisar sus pies, incluyendo las plantas, talones y piel entre los dedos tan pronto como entre. Hinchazón, marcas rojas y áreas blancas o grises pueden indicar congelación. Llame a su médico inmediatamente si nota signos de congelación.

Precauciones adicionales para el cuidado de la piel en la parte inferior del cuerpo

En raras ocasiones, niños, adultos y mascotas han mordido partes del cuerpo con disminución de la sensibilidad. Para evitar lesiones que podrían llevar a amputación:

¿Qué hacer si soy padre/madre de un niño con sensibilidad reducida?

Los niños no cuidan las partes del cuerpo en las que no piensan regularmente. Por eso es importante enseñarles que cuidar sus piernas y pies debe convertirse en un hábito, como cepillarse los dientes. Las siguientes actividades pueden ayudar:

Infancia a 2 años

Los bebés comienzan a ser conscientes de sus sentidos y del entorno que los rodea. A medida que empiezan a explorar su independencia y hacer cosas por sí mismos, puede fomentar la conciencia de la parte inferior del cuerpo mediante:

- Jugar y cantar canciones que llamen la atención sobre los pies y dedos del bebé.
- Enseñar a su hijo cómo lavar los pies y dedos en la bañera.
- Permitir que su hijo intente ponerse calcetines y zapatos.

De 3 a 6 años

Los niños a esta edad aprenden imitando el comportamiento adulto. Enséñele el cuidado de la piel de la parte inferior del cuerpo mediante:

- Mantener un cuadro de pegatinas para actividades como lavar los pies, aplicar loción o ponerse calcetines y zapatos.
- Reforzar las técnicas adecuadas de cuidado de los pies durante juegos de roles, como cuidar los pies de una muñeca o peluche.
- Colocar una pegatina en el pie del niño y pedirle que la encuentre; varíe la ubicación para que aprenda a examinar todas las áreas del pie.

De 7 a 12 años

Los niños a esta edad comienzan a comprender explicaciones y reglas más formales. Los libros sobre el cuerpo humano pueden ser útiles. Enséñele rutinas de autocuidado mediante:

- Permitir que su hijo hable con los proveedores sobre el cuidado de la parte inferior del cuerpo.
- Hablar con el profesor de salud sobre la importancia del cuidado de los pies; anime a que se dé una lección sobre el tema en la escuela.
- Buscar imágenes de huellas de animales; pida a su hijo que adivine a qué especie pertenecen.

De 13 a 18 años

Los adolescentes desean independencia. Deben comenzar a participar en decisiones de salud, citas médicas y su propio cuidado de la piel. Puede fomentar la independencia mediante:

- Animar a su hijo a seguir usando un cuadro de recordatorios para el cuidado de la piel de la parte inferior del cuerpo.
- Discutir hechos científicos sobre la importancia del cuidado y las consecuencias de no hacerlo.
- Respetar la privacidad y confidencialidad de su hijo permitiéndole decidir cuánto contar a un amigo sobre sus problemas de salud.

Esta información es solo con fines educativos. No pretende reemplazar el consejo de sus proveedores de atención médica. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico u otros miembros de su equipo de atención médica.

Si usted es paciente de Gillette y tiene preguntas o inquietudes urgentes, comuníquese con Nurse Help Line al 651-229-3890.