

*Los pacientes diabéticos con quemaduras tienen hospitalizaciones más prolongadas, y más infecciones, complicaciones, y procedimientos que los pacientes no-diabéticos con quemaduras.*

*Muchas lesiones suceden de formas predecibles, prevenibles.*

*Revise regularmente sus pies de quemaduras, llagas, moretones e infecciones. Sea cuidadoso con el agua y temperatura de superficies para prevenir quemaduras.*

## Prevención de quemaduras y neuropatía diabética

- La neuropatía diabética es un desorden nervioso causado por la diabetes.
- Aproximadamente el 60% de la personas con diabetes sufren de algún tipo de neuropatía
- La neuropatía periférica es el tipo de neuropatía más común. Causa daño a los nervios de las extremidades, especialmente de los pies.
- Los síntomas comunes de este tipo de neuropatía son:
  - Adormecimiento o falta de sensibilidad al dolor o temperatura;
  - Hormigueo, quemazón, o picazón;
  - Dolores agudos o calambres;
  - Sensibilidad extrema al tacto, aún a toques leves;
  - Pérdida de balance y coordinación.
- La neuropatía diabética puede disminuir la sensibilidad al dolor y temperatura, incrementando el riesgo de lesiones por quemaduras.
- La mayoría de lesiones por quemaduras, donde una neuropatía diabética fue un factor contribuyente, fue debido a:
  - Al calentarse los pies cerca de un calentón o chimenea, o una cobija/almohadilla térmica;
  - Al sumergir o poner los pies dentro de agua que estaba muy caliente.
- Algunos pacientes dejan sus pies por varias horas en agua caliente o cerca de fuentes de calor, porque ellos no pueden sentir que se están quemando.
- La prevención y detección temprana es vital en el tratamiento de neuropatía periférica y complicaciones subsecuentes.
- Debido a la pérdida de sensación causada por la neuropatía, las quemaduras o lesiones en los pies pueden pasar desapercibidas y pueden convertirse en úlceras.
- Aunque el área quemada puede ser pequeña, pueden suceder complicaciones y llevar a una amputación subsecuente.

### Prevención

- Examine cuidadosamente sus pies y dedos de los pies diariamente por quemaduras, llagas, moretones o infecciones.
- Programe la temperatura de su calentón de agua en su casa, a no más de 120°F.
- Pruebe la temperatura del agua con su codo/antebrazo antes de entrar en la bañera.
- Lave sus pies diariamente, usando agua tibia (no caliente) y jabón neutro. Seque sus pies cuidadosamente con una toalla, especialmente entre los dedos de los pies.
- Evite utilizar cobijas/almohadillas térmicas o botellas de agua caliente. Use calcetines si sus pies están fríos o pregunte a su médico por otros métodos que mejoren la circulación.
- Para evitar quemaduras por fricción (ampollas), use zapatos que ajusten bien en sus pies, y permitan que sus dedos se muevan. Amolde gradualmente los zapatos nuevos, usándolos al principio por una hora a la vez. Use calcetines gruesos suaves y evite calcetas resbalosas, rotas o descocidas.
- Evite caminar descalzo(a), especialmente en arena o pavimento caliente.
- Pida a su médico que revise sus pies en cada visita, y llame a su médico si nota que una quemadura o llaga no sana bien.

### Recursos del internet

- <http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/neuropathies/index.aspx>
- <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/neuropathy>

**¡Viva Libre de Lesiones!**