

Cuidado de la piel

La diabetes puede afectar cualquier parte del cuerpo, incluida la piel. Hasta 1/3 de las personas con diabetes tienen en algún momento en la vida una afección a la piel causada o afectada por la diabetes. Afortunadamente, es posible prevenir o tratar fácilmente la mayoría de las afecciones de la piel si se detectan a tiempo. Hable con su médico si tiene preguntas o inquietudes sobre cambios o infecciones de la piel.

¿Cómo puedo evitar los problemas de la piel?

Puede hacer varias cosas para evitar problemas de la piel:

- Contrólese bien la diabetes.
- Mantenga la piel limpia y seca. Use talco en puntos de contacto de piel con piel, como las axilas y la ingle.
- Evite los baños y duchas muy calientes. Si tiene la piel seca, no tome baños de burbujas. Los jabones humectantes pueden ayudar. Luego use una crema regular de piel, pero no se la ponga entre los dedos. La humedad adicional en esa zona puede contribuir a que le salgan hongos.
- Evite la piel reseca. Si tiene comezón o sequedad en la piel, rascarse puede causar llagas e infecciones. Póngase crema humectante en la piel para evitar que se raje, especialmente cuando hace mucho frío o viento.
- Cúrese los cortes de inmediato. Lave los cortes leves con agua y jabón. Solo use antibiótico en crema o ungüento si su médico lo aprueba. Tape los cortes leves con una gasa estéril. Vaya al médico de inmediato si tiene un corte, quemadura o infección serios.
- Durante los meses secos y de mucho frío, mantenga más húmeda su casa. En lo posible, báñese con menos frecuencia durante esos meses.
- Use champús suaves.
- No use rociadores de higiene íntima.
- Cuídese mucho los pies. Examínelos a diario en busca de llagas y cortes. Póngase zapatos anchos, que le queden bien y sin tacos. Examine sus zapatos en busca de objetos extraños antes de ponérselos.
- Hable con su médico o dermatólogo (médico de la piel) si tiene problemas de la piel que no ha podido resolver solo.

¿De qué manera la diabetes aumenta el riesgo de problemas de la piel?

Mantener un buen control de la diabetes ayuda a evitar los problemas de la piel. Un alto nivel de glucosa en la sangre puede aumentar su riesgo de infecciones porque:

- Hace que la piel pierda agua, lo que la reseca y aumenta la posibilidad de que se agriete. Esto puede permitir el ingreso de bacterias.
- Causa que los vasos sanguíneos cerca de la piel se angosten u obstruyan.
- Causa daño a los nervios con el tiempo. Esto puede aumentar su transpiración, lo que también hace que la piel se reseque.
- Reduce su capacidad de combatir bacterias dañinas.

¿Cuáles son las infecciones de la piel más comunes?

Infecciones bacterianas

El estafilococo es el tipo más común y más grave de bacteria. Las infecciones pueden extenderse a la piel y volverse graves. Se utilizan antibióticos para su tratamiento.

Las personas con diabetes pueden tener varios tipos de infecciones bacterianas:

- Orzuelos (infección del párpado)
- Forúnculos
- Foliculitis (infección de los folículos)
- Abscesos (infecciones profundas de la piel y el tejido debajo de esta)
- Infecciones alrededor de las uñas

Infecciones micóticas

La mayoría de las infecciones micóticas u hongos en las personas con diabetes las causa *Candida albicans*. Estos hongos tipo levadura pueden crear parches rojos y mojados que pican y están rodeados por pequeñas ampollas y escamas. Estas infecciones se producen en puntos cálidos y húmedos como la ingle, debajo de las mamas o entre los dedos de los pies. Sin tratamiento, las infecciones micóticas pueden ser peligrosas ya que es posible que den lugar a infecciones bacterianas más graves.

Entre los tipos de infecciones micóticas están:

- levadura
- pie de atleta
- tiña inguinal
- tiña o culebrilla

Para más información sobre la Asociación Americana de la Diabetes, visite professional.diabetes.org/PatientEd o llame al 1-800-DIABETES (342-2383).

Corresponding English Advisor *Skin Care and Infections*