

# El frío en los pies

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PROTEGER NUESTROS PIES FRENTE A LAS INCLEMENCIAS DEL TIEMPO

Cuando el descenso de los termómetros es más acusado, reaccionamos de forma instintiva protegiéndonos con ropa de abrigo. Esta acción lógica y natural, cuando hablamos de los pies, merece una especial atención, para no caer en contradicciones que puedan alterar el necesario equilibrio de nuestro organismo.

Las personas diabéticas pueden experimentar a lo largo del día síntomas muy variados, como son:

- Hormigueos, sensación de acorchamiento.
- Sensación de andar sobre algodones.
- Quemazón, no tolerar el roce de las sábanas.
- Insensibilidad al frío y al calor.
- Insensibilidad dolorosa.
- Cambios en la coloración y temperatura de la piel.
- Pérdida de la fuerza muscular.
- Calambres, sobre todo nocturnos.
- Dolor, que se exacerba por la noche (a veces es tan intenso que imposibilita el sueño) y mejora con la deambulación.

Toda esta sintomatología aparece de forma muy gradual, de tal manera que puede pasar desapercibida, sobre todo en personas mayores. La disminución o pérdida de estas sensibilidades va a ser la responsable de que los pies puedan sufrir agresiones que puedan pasar desapercibidas. Así que conviene evitar:

- Llevar un calzado inadecuado, que le produzca rozaduras o le apriete demasiado.

- Poner el agua del baño demasiado caliente y "quemarse los pies."
- Acercar demasiado los pies a una fuente de calor (estufa, chimenea...) y quemarse.
- Hacerse una herida mientras se está cortando las uñas.
- Clavarse un cuerpo extraño (cristal, clavo...) en el pie por andar descalzo.

Todas estas lesiones, si no se corrigen a tiempo, darán lugar al denominado pie diabético, con las consecuencias negativas que ello comporta. De ahí la importancia de tener un cuidado exquisito con los pies y de revisarlos TODOS los días.

### EL CALCETÍN, ESE GRAN DESCONOCIDO

En nuestro vestuario, la prenda menos importante y más económica es el calcetín. Para el diabético, una de las grandes preocupaciones son sus pies, pues éstos se hinchan, se pueden producir heridas que cuestan de cicatrizar y, en definitiva, todos los afectados toman conciencia del cuidado de los pies. Por ello, los consejos sobre las medidas que debemos tomar, siempre son útiles de recordar. Insistimos. La prenda más económica dentro de nuestro vestuario, nos puede permitir un confort y una protección para nuestros pies que garantice un alto nivel de bienestar. El calcetín desempeña un papel de vital importancia en la capacidad de proteger nuestros pies, de una forma directa porque de hecho actúa como una segunda piel que nos protege de los impactos que se reciben a través de los zapatos y evita las rozaduras. ●

## El calcetín debe ser un elemento protector. La elección del calcetín puede tener una gran influencia para evitar lesiones en pies, incluidos los dedos

Tanto de día como de noche es muy aconsejable que los pies estén protegidos de los elementos externos para evitar roces, golpes, etc. La primera piel que nos protege frente a estas agresiones es una prenda muy conocida, EL CALCETÍN.

### ¿Cómo deben ser los calcetines para los diabéticos?

- El calcetín debe ser un elemento protector. La elección del calcetín puede tener una gran influencia para evitar lesiones en pies incluidos los dedos. Es recomendable escoger un tipo de calcetín con un grosor que permita proteger el pie y que no haga presión ni sobre el pie ni en los dedos.
- Materia del calcetín. Otro aspecto destacado en la elección del calcetín es el tipo de materia de que está fabricado.
- Hay que elegir materias que permitan mantener los pies confortables y secos, lo cual evita rozaduras y la proliferación de bacterias, problemas que se presentan cuando existe un mayor grado de humedad en el pie. Al diabético le acostumbra a sudar más el pie, por lo que es muy importante poder mantenerlo seco.
- Se recomienda elegir materiales sintéticos modificados, como la fibra acrílica, que permite una evaporación de la humedad del pie y lo mantiene fresco y seco durante su uso. Muchas de estas materias ya incorporan en su estructura o tratamiento agentes antibactericidas, que refuerzan su protección frente a estos agentes.
- Aún existe la costumbre de pensar que las fibras naturales son mejores para el calcetín de uso del diabético, pero actualmente, con el uso de las fibras modificadas, obtenemos materias que eliminan la humedad. Del mismo modo, las prendas deportivas se fabrican exclusivamente con fibras artificiales modificadas, que permiten evaporar el sudor y mantener el cuerpo seco a pesar de realizar esfuerzos intensivos.
- Costuras interiores. Los calcetines no deben tener refuerzos o costuras en su parte interior, para evitar que se produzcan rozaduras, que pudieran derivar en llagas.
- Calcetines que no compriman. El pie del diabético tiene tendencia a hincharse durante el día, por lo que precisa un calcetín que permita este aumento del pie sin causar presión. Los calcetines diseñados para diabéticos pueden tener en su construcción estas características y, por tanto, te permiten disponer de un mayor confort para los pies.

La elección del calcetín es un referente muy valioso para la protección de los pies diabéticos, puesto que esta prenda de menor importancia y en muchos casos olvidada, nos permi-

te mejorar muchísimo nuestro confort al actuar mediante una doble acción de protección y sensación de bienestar.

Todas estas características se encuentran en los calcetines fabricados por Gassol en exclusiva para diabéticos. Gassol es fabricante de medias y calcetines desde 1895, y pionero en el desarrollo de productos y técnicas de fabricación en calcetines para diabéticos que ofrece bajo la marca CANNON. Este calcetín reúne todas estas características en versión hombre y mujer, con diversas líneas de uso (verano, invierno, sport).

Los calcetines CANNON están reconocidos por la FEDE (Federación de Diabéticos Españoles) y también por la ADC (Associació de Diabètics de Catalunya). ●

Si quiere disponer de mas información sobre estos productos, la puede encontrar en:  
[www.calcetinesparadiabeticos.info](http://www.calcetinesparadiabeticos.info)



Manufacturas Antonio Gassol S.L.  
C/ Valencia 93 pral 1ª • 08029 Barcelona  
Tel 93 323 63 65 • Fax 93 451 89 34

Calcetines Diabéticos GASSOL