



En este folleto

¿Por qué no cicatriza la úlcera?	2
¿Cuánto tardará en cicatrizar?	3
¿Debería estar tomando antibióticos?	3
¿Cómo sé si se infectó la úlcera?	3
No siento dolor. ¿Por qué no puedo caminar?	4
¿No sería mejor dejar que la herida se seque?	4
¿Por qué retiran el tejido muerto?	
¿Cómo ayuda esto sin hacer que se agrande la herida?	5
¿Por qué no hay que limpiar y vendar la herida todos los días?	5
¿Por qué hay que ponerse todos los vendajes abultados?	5
¿Hay que envolver toda la pierna?	6
¿Hay algún medicamento que pueda tomar?	6
¿Puede coser la herida?	6
¿Por qué siempre vuelve a crecer el callo?	7
¿Cuándo puedo volver a caminar? ¿Cuándo puedo volver al trabajo?	7
Mensaje para llevar a su casa	8

Preguntas frecuentes (FAQs) sobre úlceras de pie

Regina Gallegos MPT, CWS

NM HOSPITALS

2211 Lomas Blvd NE
Albuquerque, NM 87106
CHILE Care Clinic 505 925-6526

1. ¿Por qué no cicatriza la úlcera?

¿Está poniendo el peso sobre el pie con la úlcera?

Le recomendamos que **descargue** el peso del pie. Descargar significa no poner nada de peso sobre el pie.

- Las actividades que implican soportar peso, como caminar, estar de pie y apoyar los pies en el suelo cuando está sentado, dañan la úlcera e impiden que cicatrice.
- **Si es posible**, use muletas, un andador, un *scooter* para la rodilla o una silla de ruedas para no poner presión sobre el pie.



Si usted tiene diabetes, ¿está controlada?

- Un A1C es un simple análisis de sangre que mide el promedio del nivel de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses. ¿Sabe su A1C?
- La cifra objetivo del A1C para la mayoría de las personas con diabetes es 7 o menos.
- Las heridas y las úlceras dejan de cicatrizar cuando la cantidad de azúcar diaria (glucosa en sangre) es de 200 o más. La cicatrización mejora cuando la cantidad es de 180 o menos. ¿Controla su nivel de azúcar a diario?



Estas cosas también pueden impedir que las úlceras cicatricen

- Insuficiencia del flujo de sangre a los pies
- Fumar o tomar alcohol, en el pasado o actualmente
- Problemas nerviosos o neuropatía periférica (problemas nerviosos en las manos o los pies)
- Problemas de hígado o de riñón
- Alimentación poco saludable
- Sistema inmunológico débil (un sistema del cuerpo que ayuda a protegerlo de las enfermedades)
- Cáncer

2. ¿Cuánto tardará en cicatrizar?

- La cicatrización puede tardar semanas o meses.
- La duración depende de la frecuencia con la que no ponga peso sobre el pie. (Recuerde, descargar significa quitarle peso al pie).
- También depende de que controle la diabetes u otros problemas médicos.

3. ¿Debería estar tomando antibióticos?

- Los antibióticos solo deben usarse si tiene una infección. Una úlcera no es una infección, pero puede infectarse (lea el punto 4).
- Los antibióticos no cicatrizan las úlceras. Descargando peso y controlando la diabetes y otros problemas médicos, las úlceras cicatrizan.
- Nunca use antibióticos si no tiene una infección. Esto hace que el cuerpo se vuelva resistente a los antibióticos, lo que significa que no funcionarán más adelante, cuando tenga una infección.
- Usar antibióticos cuando no se necesitan también puede dañar el cuerpo, especialmente los riñones.

4. ¿Cómo sé si se infectó la úlcera?

- Es importante saber las señales y síntomas de una infección. Ellos son:
 - fiebre
 - más dolor
 - más enrojecimiento
 - más hinchazón
 - pus (un líquido blanco amarillento que se forma en el tejido infectado).
- Si usted tiene fiebre y 2 o más de estos síntomas, pida ayuda. Llame a la clínica CHILE al 505-925-6526. No tratar una infección puede causar problemas más graves.

5. No siento dolor. ¿Por qué no puedo caminar?

- La mayoría de las personas con úlceras de pie tienen daño en los nervios (neuropatía periférica), que suele ser por la diabetes. Puede estar relacionado con otras condiciones médicas también. Ese daño en los nervios significa que no sentirá dolor al caminar.
- Por eso, la cicatrización de la úlcera es complicada. No siente dolor que le recuerde que, cuando camina, en realidad está dañando, no ayudando, a la úlcera.
- En vez de caminar, use un andador, muletas, una silla de ruedas o un *scooter* para la rodilla. Si necesita alguna de esas cosas, hable con su médico. Es posible que le recete uno. Algunos seguros ayudan a pagarlo.



6. ¿No sería mejor dejar que la herida se seque?

✘ ¡NO!

- La mayoría de las úlceras diabéticas y neuropáticas son por el daño en los tejidos profundos bajo la piel.
- Los tejidos profundos necesitan condiciones de calor y humedad constantes para cumplir su función y para cicatrizar.
- Dejar que los tejidos profundos estén expuestos a condiciones de frío y sequedad retrasa la cicatrización.
- Dejar que la úlcera se seque, también puede exponerla a bacterias que pueden causar una infección.

7. ¿Por qué retiran el tejido muerto y hacen sangrar la herida? ¿Cómo ayuda esto sin hacer que se agrande la herida?

- Quitar tejido muerto con un instrumento con filo se llama desbridamiento. Hay que hacerlo para que la mayoría de las úlceras cicatricen. Hay que quitar los callos gruesos y la piel muerta para poder ver la úlcera del pie.
- Los profesionales médicos pueden hacerlo de manera segura. Los pacientes no deben intentar hacerlo en su casa.
- No quitar el tejido muerto retrasará la cicatrización y usted estará en riesgo de infectarse.
- Puede sangrar un poco, pero eso no hace que la herida se agrande.

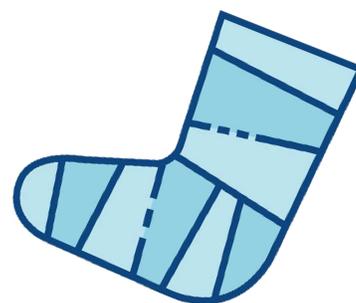


8. ¿Por qué no hay que limpiar y vendar la herida todos los días?

- Como dijimos antes, las úlceras son profundas y necesitan condiciones cálidas y húmedas constantes para cicatrizar.
- Si se quita el vendaje todos los días, la úlcera queda abierta al aire frío y seco.
- Cuando la úlcera recibe el aire frío y seco, la cicatrización se detiene. Deben pasar varias horas después de volver a poner el vendaje para que el proceso de cicatrización vuelva a comenzar. Eso retrasa la cicatrización.
- Es mejor dejar el vendaje por varios días o una semana.

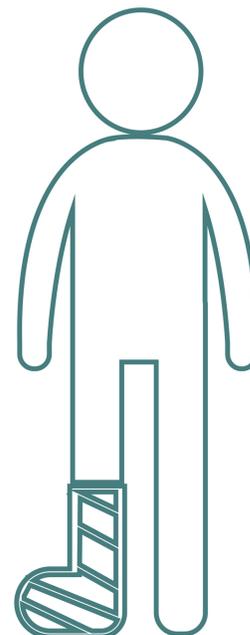
9. ¿Por qué hay que ponerse todos los vendajes abultados?

- Los vendajes abultados como el vendaje de “fútbol” cubren todo el pie.
- El relleno ayuda a reducir la presión en el pie y la úlcera cuando no puede descargar peso.
- Incluso con el vendaje abultado, le aconsejamos no poner peso sobre el pie con la úlcera.



10. ¿Hay que vendar toda la pierna cuando la herida está solo en el pie?

- Sí, si su médico o terapeuta lo recomienda. A veces el pie y la pierna se hinchan por la úlcera. La hinchazón retrasa la cicatrización.
- Un vendaje o una media de compresión puede quitar la hinchazón, pero solo funciona cuando está puesta desde los dedos de los pies hasta la rodilla.
- Si el vendaje no es lo suficientemente alto, puede mover la hinchazón a otra parte de la pierna. Esto puede causar dolor y, a veces, crear otra úlcera.
- A veces la compresión puede ser peligrosa. Su proveedor le informará si no debe usar un vendaje.



11. ¿Hay algún medicamento que pueda tomar para que la herida desaparezca?

- Desafortunadamente, no.

12. ¿Puede coser la herida?

- Hay muchas razones por las que no se puede coser la úlcera. Una de ellas es el riesgo de infección. Todas las heridas son diferentes. Su podólogo o médico es la mejor persona para responder esta pregunta.

13. ¿Por qué siempre vuelve a crecer el callo?

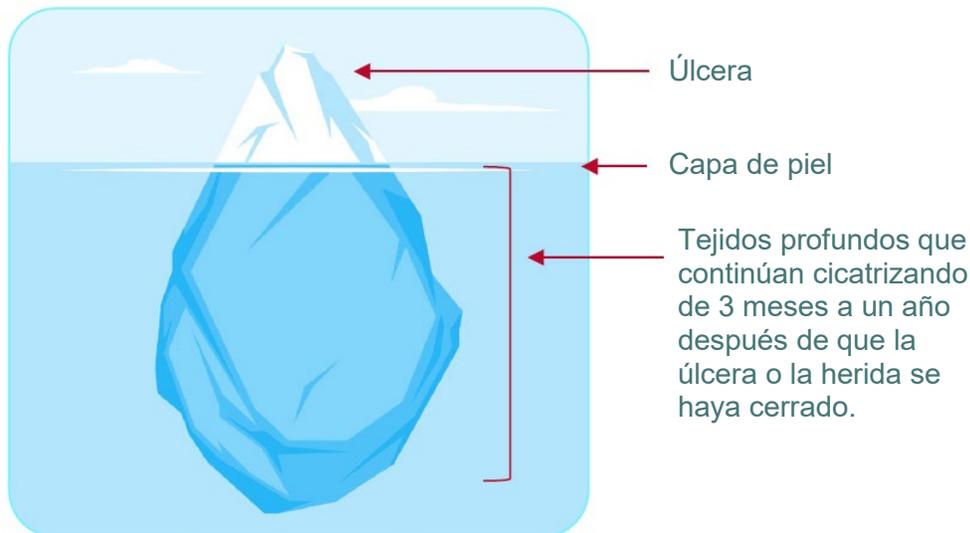
- ¡Los callos son como la hierba mala! Siempre vuelven a crecer.
- Los callos se producen más a menudo y se acumulan más rápido en los pies de las personas con diabetes. Esto es por el roce y la presión constantes bajo el pie.
- Cuando la úlcera se cierra, es muy importante mantener el callo fino y liso. Esto ayudará a que las úlceras no reaparezcan. Lo mejor es usar una lima de uñas y una buena loción o crema.
- No use herramientas con filo. El personal médico puede usar herramientas con filo de forma segura.
- Cuando los callos no se tratan, se engrosan. Cuando eso sucede, es como caminar con una piedra en el zapato. Por la falta de sensibilidad no lo sentirá. Usted podría no saber que tiene una úlcera hasta que note líquido en la media.



¡Por eso es muy importante que revise los pies a diario!

14. ¿Cuándo puedo volver a caminar? ¿Cuándo puedo volver al trabajo?

- Cuando ya no necesite vendajes, la úlcera se habrá **cerrado, pero no cicatrizó por completo.**
- Esto significa que, cuando la úlcera se cierre, deberá tener mucho cuidado de no hacer que se reabra por caminar demasiado, demasiado pronto. Eso es porque la piel es muy frágil y puede romperse fácilmente.
- En el mejor de los casos, debe continuar descargando peso por al menos unas semanas más después de que la úlcera se cierre. Eso permitirá que los tejidos que acaban de cerrarse se fortalezcan.
- La cicatrización continúa al menos de 3 meses a un año después de que la úlcera se cierra.



- Piense que la úlcera es como un iceberg. La cicatrización continúa bajo la piel, aunque la úlcera esté cerrada.
- Cuando cicatriza, los tejidos tienen solo un 80 % de la fuerza del tejido original. Eso significa que se necesita menos fuerza para volver a lesionar los tejidos y causar otra úlcera. Por eso es muy importante que se revise los pies todos los días.

Mensaje para llevar a su casa

Las úlceras del pie diabético y neuropático pueden tardar varias semanas o meses en cicatrizar. Las úlceras pueden tardar más en cicatrizar si el nivel de azúcar en la sangre es alto y si pone peso en el pie todo el tiempo. Llevar una dieta saludable, controlar la diabetes y otros problemas médicos, y no poner

presión en los pies son las mejores maneras de hacer que las úlceras cicatricen.

¡Queremos que lo logre! Queremos ayudarlo a que vuelva a hacer las cosas que disfruta lo antes posible. Necesitamos su ayuda para hacerlo posible.

¡La cicatrización de su úlcera requiere trabajo en equipo y usted es el capitán!



Gracias por los aportes de los equipos de atención de heridas de la Educación en Salud, de CHILE y de PT en la elaboración de este documento.



Aprobado por HLO
6/2020
812-1222