

Pie diabético

OBJETIVOS:

General:

- Conocer los factores de riesgo en la población con pie diabético, de la colonia Santa Rita municipio la Trinitaria Chiapas, durante el periodo marzo – abril del 2021.

Específicos:

- Fortalecer y ampliar nuestros conocimientos sobre el tema de pie diabético, complicaciones y cuidados, para orientar a la comunidad de la manera más oportuna, en la colonia Santa Rita municipio la Trinitaria Chiapas, durante el periodo marzo – abril del 2021.
- Impartir pláticas orientativas sobre el cuidado del pie diabético y sus complicaciones, a la población con pie diabético, de la colonia Santa Rita municipio la Trinitaria Chiapas, durante el periodo marzo – abril del 2021.
- Determinar cuántas personas con pie diabético fueron amputadas, parte o extremidad completa, en la colonia Santa Rita municipio la Trinitaria Chiapas, durante el periodo marzo – abril del 2021.

1.2 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:

El pie diabético es una de las consecuencias que se origina por la diabetes es un tema preocupante para la población, es por eso que nos interesa hacer conciencia de cómo cuidar nuestra salud brindándoles información, de las consecuencias y complicaciones que hoy en día el pie diabético contrae, de esta manera queremos hacer conciencia de que podemos hacer por nuestra salud, y que podemos hacer como profesionales de la salud para las personas que sufren un pie diabético, entonces el tema de este proyecto es de gran relevancia para la sociedad

Qué es la diabetes mellitus?

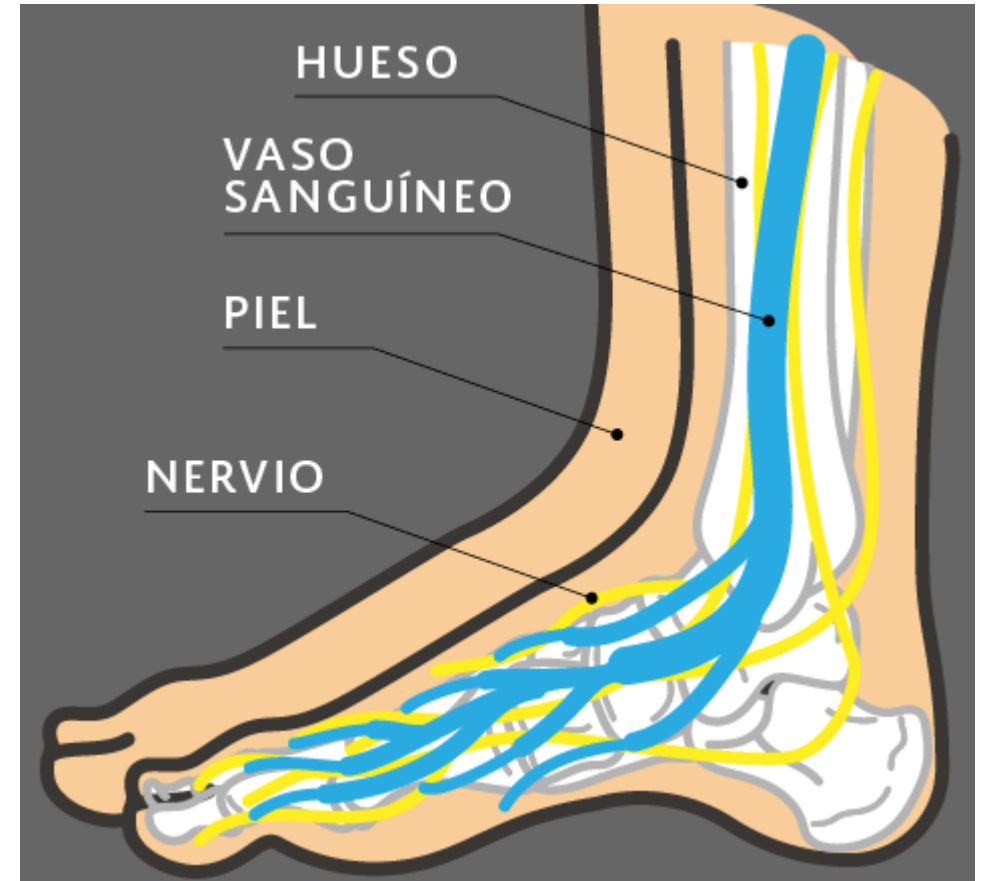
Es una enfermedad crónica, esto quiere decir que no se puede curar y una persona que la tiene va a vivir el resto de su vida con ella. Actualmente esta enfermedad va en aumento en todo el mundo; en México, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 reportó que el 10.3% de las personas encuestadas contaban ya con un diagnóstico de diabetes.

Epidemiología:

- Una de las complicaciones que se pueden presentar por la diabetes mal controlada es **el pie diabético**, que causa daños físicos de diversa gravedad en el pie afectado llegando incluso a la amputación con lo que se agregan a los daños existentes otros emocionales y sociales.
- El pie diabético es una complicación que **puede prevenirse y también detectarse a tiempo**.
- sólo 4 de cada 10 personas con diabetes se revisa ellas mismas los pies como una medida de autocuidado.

¿Qué es el pie diabético?

El pie diabético es cuando se presenta una lesión de distinta gravedad y que puede tener una infección agregada. Su origen tiene que ver con daños a las arterias, la estructura del sistema nervioso y la estructura de las articulaciones de los pies. Cuando la glucosa está elevada en la sangre de manera constante por el descontrol causa daño en los tejidos de los órganos del cuerpo.



¿Cómo se produce el pie diabético?

Los daños que se producen en los pies por la elevación constante de la glucosa en la sangre se producen de las siguientes formas:

- 1 Daño en arterias
- 2 Daño en sistema nervioso
- 3 Daño en articulaciones

Daño en arterias

El daño a las arterias o aterosclerosis es la formación de placa de ateroma y disminución de flujo sanguíneo en arterias.

Cuando las arterias afectadas están en las piernas, disminuye la oxigenación de los pies lo cual facilita la formación de úlceras y dificulta la cicatrización cuando hay heridas en los pies.

Esto se produce por el exceso de glucosa en la sangre que favorece procesos de inflamación en las arterias y también por el exceso de grasas (colesterol y triglicéridos) que van tapando las arterias.



Daño en sistema nervioso

A las elevaciones de la glucosa en sangre se les llama **neuropatía diabética** y puede ser de varios tipos, en todos los casos tiene que ver con procesos de oxidación de la glucosa y los lípidos (grasas) en la sangre. La neuropatía puede presentarse como:



Disminución de la sensibilidad:

- Afectan las fibras nerviosas encargadas de la sentir dolor y frío o calor, principalmente.

Daños en la fuerza muscular:

- Debilita los músculos de la pierna y el pie
- Presentando deformidades causando mayor presión en algunas zonas de la planta del pie

Daños en la función de las venas

- Causan hinchazón de las venas; el daño en estos nervios también hace que la piel de los pies sea seca, delgada y se agriete fácilmente.

Daño en articulaciones:



En las articulaciones de los pies, el exceso de azúcar en la sangre provoca cambios en el colágeno alterando los movimientos del pie al caminar, esto también hace que algunas zonas de la planta del pie tengan más presión lo que provoca callosidades y formación de úlceras lo que condiciona a la aparición de infecciones.

¿Cuáles son las causas que originan el pie diabético?

Todos los daños en los pies al final producen: disminución en la sensibilidad en la zona, circulación sanguínea deficiente, resequedad en la piel y/o deformidad de las articulaciones. Estos daños favorecen la aparición de lesiones las cuales pueden producirse por:



¿Cómo detectar los cambios en los pies?

Los pies mostrarán cambios debidos a los daños de sus estructuras de tal manera que podemos pensar en el riesgo de tener pie diabético cuando:

- ❖ Se siente con frecuencia cada vez mayor hormigueo, ardor, entumecimiento o sensación de pesadez en los pies o calambres.
- ❖ Los pies están hinchados o la piel se enrojece
- ❖ Calambres por las noches
- ❖ Las uñas pueden engrosarse y también enterrarse causando infecciones.
- ❖ Formación de callos
- ❖ Piel seca o con grietas
- ❖ Ampollas o heridas las cuales no se han percatado por falta de sensibilidad.

¿Cómo identificar las heridas?

La forma más usada para clasificar las úlceras en los pies de las personas con diabetes es la llamada **clasificación de Wagner** en la que se presentan 5 grados de gravedad de las úlceras:

Úlcera en grado 0

Pie en riesgo, sin úlcera. Sin lesiones abiertas pero puede haber deformidad o celulitis.



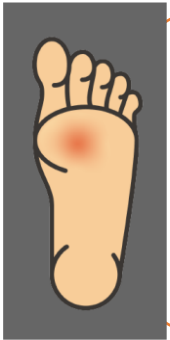
Úlcera en grado 3

Las úlceras son profundas, extensas y con abscesos (osteomielitis). Hay secreción y mal olor.



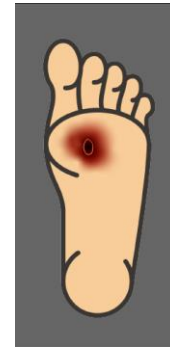
Úlcera en grado 1

Úlcera superficial que solo afecta piel (afectación total o parcial).



Úlcera en grado 4

Gangrena limitada o necrosis en una parte del pie, dedos o talón.



Úlcera en grado 2

Úlcera profunda que afecta ligamentos y músculo, sin llegar a huesos o a formar abscesos. Extensión al ligamento, tendón y cápsula articular.



Úlcera en grado 5

La gangrena se extiende e invade todo el pie.



¿Y cómo sabemos si la diabetes está controlada?

Para medir la glucosa existen varias pruebas, pero dos de ellas son las más usadas:

GLUCOSA BASAL O EN AYUNO

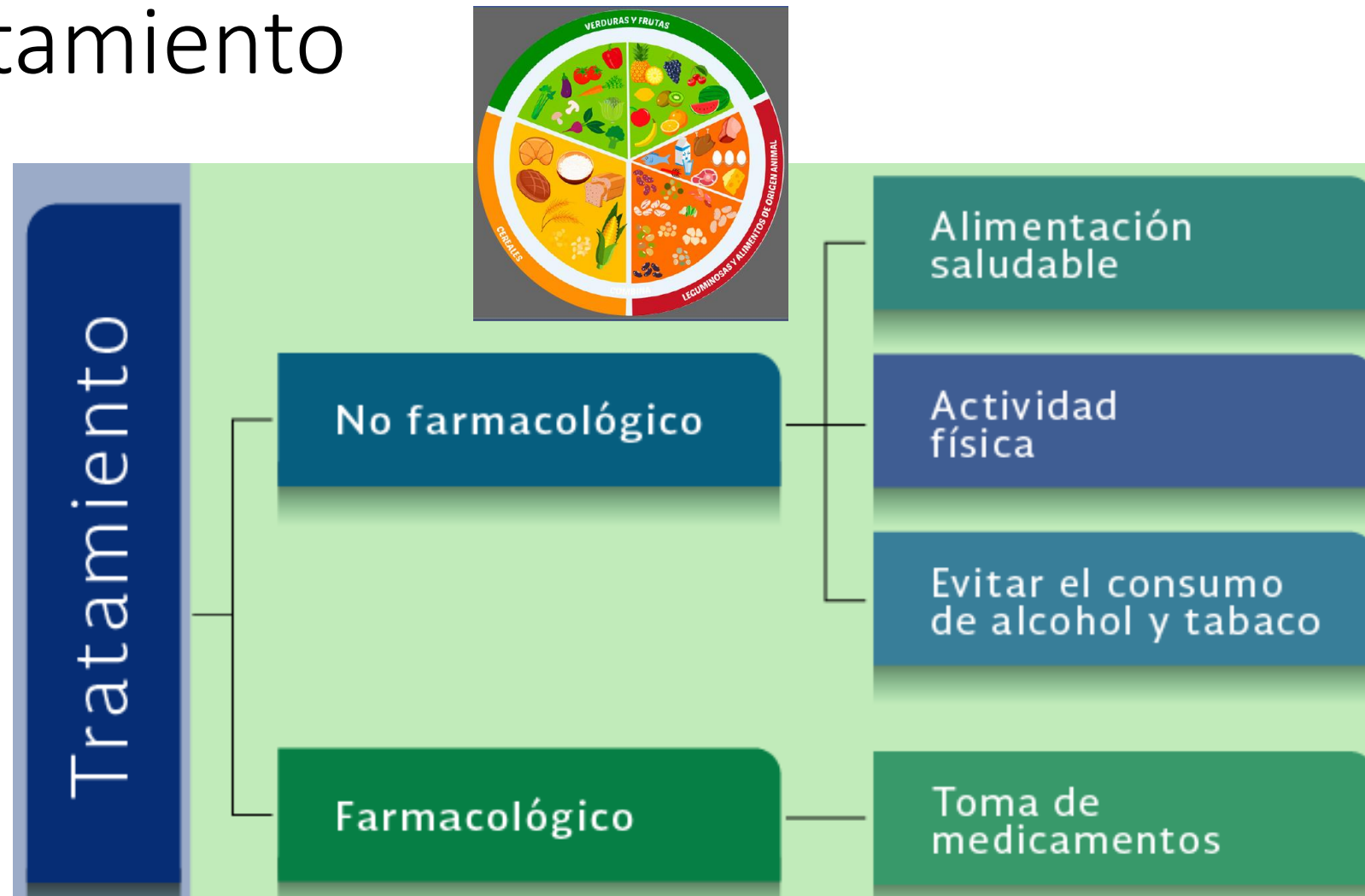
- Es la cantidad de **glucosa en la sangre** cuando la persona tiene **al menos 8 horas** de haber tomado el último alimento. Generalmente se hace esta prueba en las mañanas cuando estamos en ayuno y su valor esperado es de menos de 126 mg de glucosa por cada decilitro de suero de la sangre tomada (**<126mg/dl**)

HEMOGLOBINA GLUCOSILADA

- Esta prueba es muy importante porque nos indica realmente cómo va el control de la glucosa en el tiempo y no solo en un día específico como la glucosa en ayuno.
- Se mide en porcentaje y su valor esperado es menor a 7 (**<7%**). Esta prueba debe realizarse cada tres meses para asegurarnos de tener controlada la diabetes.

Tratamiento

El pie diabético es consecuencia del descontrol de la diabetes, por lo tanto, saber cómo mantener esta enfermedad controlada puede ayudarnos a prevenir o retrasar la aparición del pie diabético. Para esto es necesario seguir un tratamiento adecuado que considera:



Prevención:

- **AUTOCUIDADO DE LOS PIES:** Las personas con diabetes deben cuidar sus pies directamente para prevenir complicaciones. En el caso del diabético, y consiste en una serie de acciones.
- **AUTOEXPLORACIÓN DE LOS PIES:** Es muy importante la autoexploración pues se pierde sensibilidad en los pies como consecuencia que, si se forman heridas, ampollas, callos o cualquier otra lesión, esta no sea percibida ni tratada a tiempo y se pueda infectar.
- **BUENA HIDRATACIÓN**
- **CUIDADO DE UÑAS**
- **USO DE CALZADO ADECUADO Y DE CALCETINES**

Lo que se debe tomar en cuenta es:

- Revisión de la integridad de la piel.
- Limpieza de los pies.
- Cuidado de las uñas.
- Uso de calcetines y calzado adecuado.
- Ejercicios para fortalecer los pies.

Capitulo 3

Marco metodológico

Cronograma de actividades

Actividades	ENERO Semana 1							ENERO Semana 2							ENERO Semana 3							ENERO Semana 4							FEBRERO Semana 5							FEBRERO Semana 6							FEBRERO Semana 7							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	D10	L11	M12	M13	J14	V15	S16	D17	L18	M19	M20	J21	V22	S23	D24	L25	M26	M27	J28	V29	S30	D31	L1	M2	M3	J4	V5	S6	D7	L8	M9	M10	J11	V12	S13	D14	L15	M16	M17	J18	V19	S20	D21
ELECCIÓN DEL TEMA																																																		
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA																																																		
ELABORACIÓN DE OBJETIVOS																																																		
JUSTIFICACIÓN																																																		
ELABORACIÓN DE HIPÓTESIS																																																		
CORRECCIÓN DE TESIS																																																		
ELABORACIÓN DE MARCO TEÓRICO																																																		
REVISIÓN DE BIBLIOGRAFÍAS																																																		
DEFINICIÓN DE VARIABLES																																																		
ELABORACIÓN DE CUESTIONARIOS																																																		
PRUEBA PILOTO																																																		
ANÁLISIS DE PRUEBA PILOTO																																																		
REALIZACIÓN DE CUESTIONARIOS																																																		
INTERPRETACIÓN DE DATOS																																																		
ELABORACIÓN DE CONCLUSIÓN																																																		
REVISIÓN DE TESIS																																																		

Personalización de variables:

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Edad	Numérico	8	0	Que edad tiene	{1, 40-50}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
2	Tabaquismo	Numérico	8	0	Consume de ta...	{1, si}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
3	Dieta	Numérico	8	0	Mal abito alime...	{1, si}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
4	Obesidad	Numérico	8	0	IMC	{1, <22}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
5	Traumatismos	Numérico	8	0	signos y sinto...	{1, Ampolla}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
6	Amputacion	Numérico	8	0	Sufre amputacion	{1, si}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
7	Gravedad	Numérico	8	0	Escala de Wag...	{1, Grado 0}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
8	Calzado	Numérico	8	0	Calzado adecu...	{1, si}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
9	Infeccion	Numérico	8	0	Sufre infeccion	{1, si}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
10	Higiene	Numérico	8	0	limpieza en pies	{1, si}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
11	Economia	Numérico	8	0	Su economia fa...	{1, si}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
12	Cicatrizacion	Numérico	8	0	Control de cicat...	{1, si}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
13	Glucosa	Numérico	8	0	Nivel de glucosa	{1, <70 mg/...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada

Capítulo 4

Análisis e interpretación de datos

Tabla de frecuencias

Estadísticos

	Qué edad tiene	Consumo de tabaco	Mal habito alimenticio	IMC	signos y síntomas	Sufre amputación	Escala de Wagner	Calzado adecuado	Sufre infección	limpieza en pies	Su economía favorece	Control de cicatrización	Nivel de glucosa
N	Válidos	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

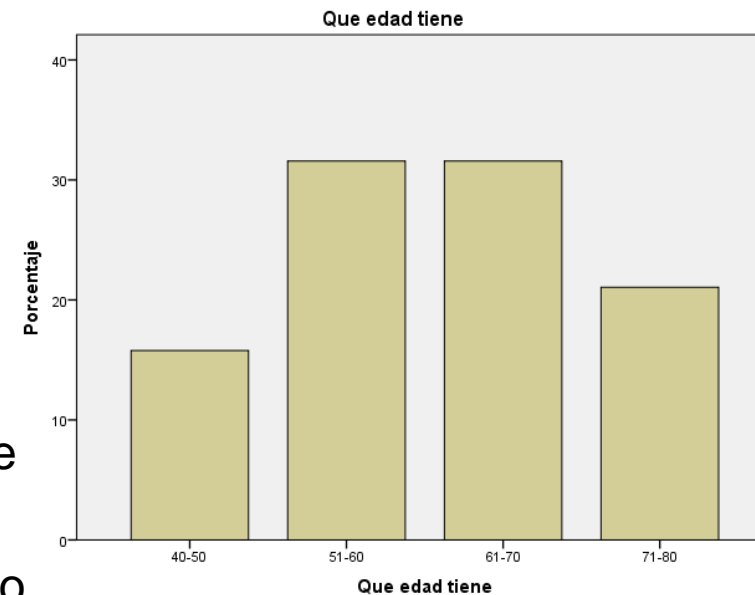
Estadísticos

		Consumo diario	Parte amputada
N	Válidos	19	19
	Perdidos	0	0

Que edad tiene

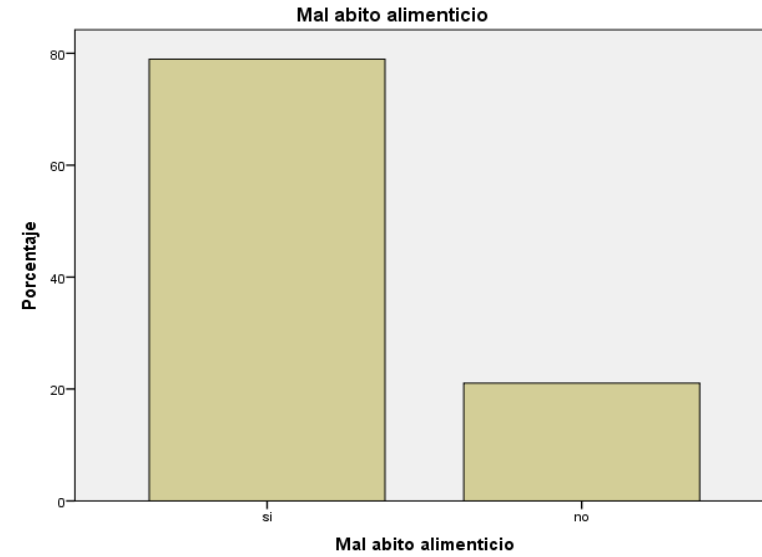
Qué edad tiene		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	40-50	3	15,8	15,8	15,8
	51-60	6	31,6	31,6	47,4
	61-70	6	31,6	31,6	78,9
	71-80	4	21,1	21,1	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

En esta tabla y grafica de edades podemos observar que la enfermedad de pie diabético lo sufren más las personas de la edad de 51-60 años y de 61-70 y pocos lo presentan de 40 a 50 años. Lo que nos indica que los más vulnerables a presentar esta enfermedad son los de mayor edad y hay que fomentar más la información de cuidados de pie diabético.



Mal habito alimenticio

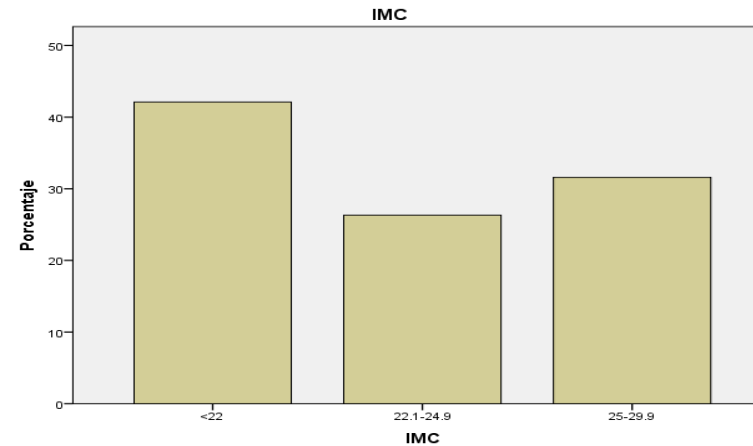
Mal abito alimenticio					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	15	78,9	78,9	78,9
	no	4	21,1	21,1	100,0
	Total	19	100,0	100,0	



Desafortunadamente observamos que 78.9% de las personas tienen un mal hábito alimenticio de acuerdo a la dieta que es necesaria para tratar el pie diabético lo que es más latente a que sufran una amputación por complicaciones. Por lo de se necesita promover más como es una correcta alimentación para la persona que sufre de diabetes y pie diabético

IMC

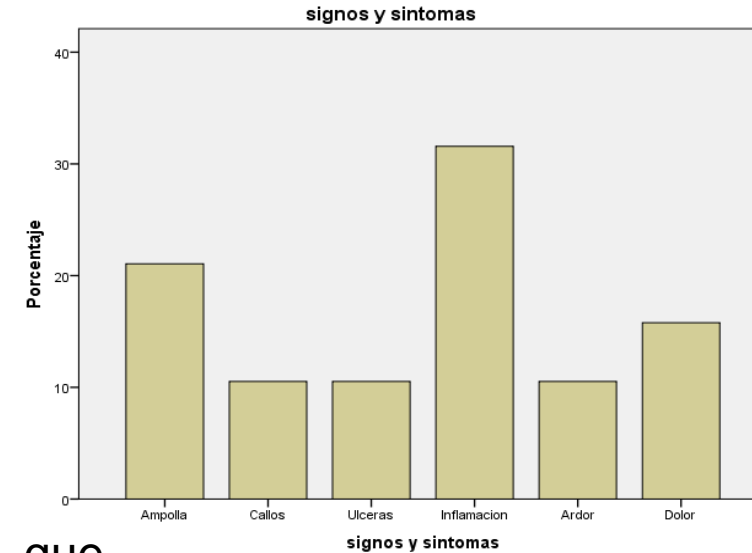
IMC				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	<22	8	42,1	42,1
	22.1-24.9	5	26,3	68,4
	25-29.9	6	31,6	100,0
	Total	19	100,0	100,0



Podemos observar que las personas con pie diabético sufren de desnutrición porque tienen un peso menos de <22 ya que no se alimentan según a su dieta establecida y se enferman frecuentemente. sugiero que las personas que están en esta situación poder orientar, a que estén pendientes de su IMC, ya que no solamente una persona con obesidad puede afectar, sino también una persona desnutrida, ya que en un estado de pie diabético desfavorecerá la cicatrización.

Signos y síntomas

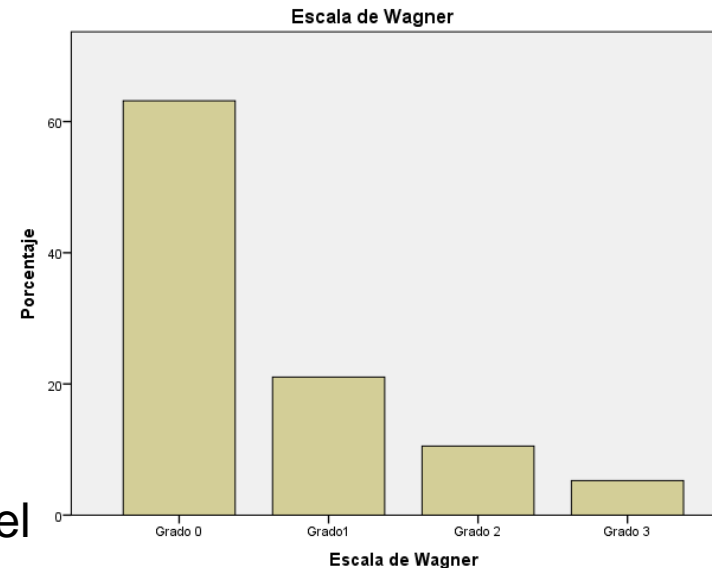
signos y síntomas				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Ampolla	4	21,1	21,1
	Callos	2	10,5	31,6
	Ulceras	2	10,5	42,1
	Inflamación	6	31,6	73,7
	Ardor	2	10,5	84,2
	Dolor	3	15,8	100,0
	Total	19	100,0	100,0



De signos y síntomas que presentan las personas que sufren pie diabético es inflamación, ampollas y dolor. por lo que sugiero que estén pendientes de sus pies ya que en un estado de diabetes, pierden sensibilidad de sus pies y pueden pasar desapercibido una ampolla, ulcera, un callo y empeorar la situación.

Escala de Wagner

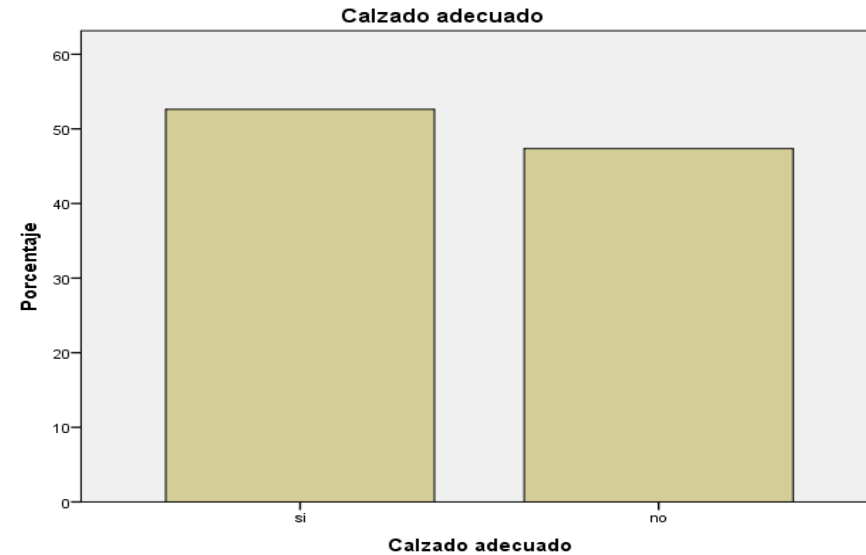
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Grado 0	12	63,2	63,2	63,2
Grado1	4	21,1	21,1	84,2
Válidos Grado 2	2	10,5	10,5	94,7
Grado 3	1	5,3	5,3	100,0
Total	19	100,0	100,0	



La escala de Wagner nos indica el grado de gravedad del pie diabético y nuestros resultados nos indican que 12 personas de las encuetadas tienen grado cero lo que es bueno porque representa el 63.2% de las personas y el 21.1% presentan grado 1 y el 10.5 presentan grado 2 y el 5.3 que equivale a una persona presenta grado 3.

Calzado adecuado

Calzado adecuado				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
si	10	52,6	52,6	52,6
no	9	47,4	47,4	100,0
Total	19	100,0	100,0	



Nuestra pregunta fue si usan un calzado adecuado para el pie diabético y el 52.6 nos respondió que sí que usan el que su doctor les recomendó. Para que su pie este protegido, que tenga suavidad porque por mínimo raspón se puede complicar.