

DIABETES

La diabetes y sus pies

Si tiene diabetes, es muy importante que cuide sus pies. En casos severos, la diabetes puede llevar a la pérdida de un pie o pierna. Por eso es mejor evitar problemas antes de que se presenten. **Pídale a su médico que le revise sus pies por lo menos una vez al año.**

La diabetes puede causar 2 diferentes problemas en sus pies

- 1. Daño en los nervios.** Los nervios en sus piernas y pies pueden dañarse por la glucosa alta en sangre. Esto puede afectar su capacidad para sentir dolor, calor o frío en sus piernas y pies. También puede tener sensaciones extrañas de entumecimiento. Este daño en los nervios puede llevar a que por ejemplo: una úlcera o una infección pueda empeorar debido a que usted ignora que se encuentra ahí.
- 2. Deiciente ujo sanguíneo.** Esto significa que muy poco ujo sanguíneo llega a sus piernas y pies. Esto dificulta la curación de una úlcera o infección.



Signos de daño en los nervios de sus pies

Llame a su médico de inmediato si tiene alguno de los siguientes:

- Cortaduras o grietas en la piel de su pie
- Un cambio en el color o forma de su pie
- Dolor o entumecimiento
- Una uña del pie enterrada
- Pie de atleta, ampollas o verrugas plantares que puedan infectarse

Cómo ayudar a proteger sus pies de problemas

Cosas que puede hacer para proteger sus pies:

1. Mantenga sus pies limpios y protéjalos de cualquier lesión.
 - Lave sus pies todos los días y séquelos cuidadosamente, en especial entre los dedos.
 - Mantenga la piel suave y tersa, frote una capa delgada de loción en sus pies todos los días, pero no entre sus dedos. pregunte a su médico que loción o unguento es ideal.
 - No camine descalzo, siempre use calcetines limpios y zapatos confortables que protejan sus pies.
 - No recorte callos o callosidades. Haga que un profesional de cuidados de la salud recorte cualquier callo o callosidad en sus pies.
 - Evite tener los pies muy calientes o muy fríos; no use cojines para calentar, botellas con agua caliente o cobertores eléctricos.
2. Revise la piel de sus pies diario.
 - Revise sus pies diario para ver si hay rasguños, grietas, cortes, ampollas, úlceras e infecciones. Use un espejo si tiene problemas para verse las plantas de sus pies.
3. Mantenga el flujo sanguíneo de sus piernas y pies.
 - No se siente con una pierna cruzada sobre la otra.
 - Cuando pueda, apoye sus pies en alto mientras que esté sentado.
 - Mueva los dedos de los pies y flexione sus tobillos moviendo sus pies durante 5 minutos, 2 o 3 veces al día.
 - No fume
4. Otras cosas que puede hacer para evitar problemas en los pies o ayudar a que no empeoren son:
 - Controle su glucosa en sangre.
 - Esté más activo. Platique con su médico, él lo orientará en el tipo de actividades que puede realizar, así como en hacer un plan de actividad física que se adecúe a sus necesidades.