

TOME CONTROL DE SU DIABETES



Pies Sanos

¿Sabía que la diabetes le puede causar daño en los pies y llevar a complicaciones? La buena noticia es que puede tomar medidas para ayudar a mantener los pies sanos. Al encontrar esta guía, ya ha dado un paso importante!

Consejos para mantener los pies sanos



■ Revítese los pies todos los días.

- Fíjese si tienen callos, cortes, llagas, ampollas, manchas rojas, y si están hinchados. Un buen momento para revisarse los pies es cuando se pone o saca las medias y los zapatos.
- Si tiene dificultad para verse la planta de los pies, use un espejo. También le puede pedir ayuda a un familiar.
- Comuníquese con su equipo de atención médica si nota algún problema.

■ Lávese los pies todos los días.

- Láveselos con agua tibia, no caliente. No se los remoje.
- Antes de meter los pies en el agua, revise la temperatura con las manos para asegurarse de que no esté demasiado caliente. Quizás no pueda sentirla con los pies.
- Séquese bien los pies y entre los dedos.

■ Mantenga la piel de sus pies suave y lisa.

- Póngase una capa fina de loción en la parte de arriba y en la planta de los pies.
- No se ponga loción entre los dedos. Podría causar una infección.

■ Protéjase los pies.

- No camine descalzo. Podría fácilmente pisar algo y lastimarse los pies.
- Use zapatos que le queden bien y le protejan los pies.
- Antes de ponerse los zapatos, revise que la parte de adentro esté lisa y suave y que no haya nada adentro de ellos.
- Siempre use zapatos en la playa y cuando camine sobre pavimento caliente.
- No use bolsas de agua caliente ni almohadillas térmicas en los pies.
- No use productos de venta sin receta para los callos. Podrían lastimarle la piel.
- Mantenga su azúcar en la sangre dentro de su nivel objetivo.
- Pídale a su médico de cuidados primarios que le revise los pies en cada visita.
- Vea a un podólogo (profesional especializado en los pies) para que le examine los pies una o más veces al año.



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

¿Cómo le puede dañar los pies la diabetes?

- La diabetes es una de las grandes causas de amputación de los dedos de los pies, los pies y las piernas. Muchas de estas amputaciones podrían prevenirse con el cuidado diario de los pies.
- Si usted tiene diabetes, puede perder la sensibilidad en los pies. Cuando pasa eso, puede ser difícil darse cuenta si tiene problemas en los pies, como callos, cortes, llagas o ampollas.
- La diabetes puede reducir la cantidad de sangre que llega a los pies. La falta de sensibilidad y la menor circulación sanguínea pueden hacer que las llagas tomen más tiempo en sanar y llevar a problemas en los pies.



¿Qué es un podólogo?

- Un *podólogo* es un profesional que se especializa en detectar y tratar problemas en los pies y los tobillos. Debería ver a un podólogo una o más veces al año para que le revise los pies.

Qué hacer cuando vaya a ver al podólogo

- Trabaje con el podólogo para crear un plan de cuidado de los pies.
- Pregúntele cómo cortarse las uñas y tratar los callos de manera segura.
- Pregúntele si necesita usar zapatos especiales. Los zapatos podrían estar cubiertos por Medicare u otros planes de seguro médico.
- Pídale al podólogo que envíe los resultados de sus exámenes a sus médicos después de cada visita.
- ¡Asegúrese de ir a su próxima cita con el podólogo!

Maneje los factores clave de la diabetes



Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a establecer y alcanzar metas que le permitan dejar de fumar y manejar sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol, que son los factores clave de la diabetes.

- A1C (medición del nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses):** La meta que se fija para muchas personas en este análisis de sangre es menos del 7 %, pero su médico podría darle una meta distinta.
- Presión arterial:** La presión arterial alta causa enfermedad del corazón. Para la mayoría de las personas la meta es menos de 140/90 mmHg, pero pregúntele a su médico cuál debería ser la meta para usted.

- Colesterol:** El LDL, o colesterol "malo", se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El HDL, o colesterol "bueno", ayuda a eliminar el colesterol "malo" de los vasos sanguíneos. Pregúntele al médico cuáles deberían ser sus valores de colesterol.

- Fumar:** Si usted fuma o consume otros productos del tabaco, tome medidas para dejar de hacerlo. Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) para obtener apoyo.

Informe a su familia acerca de la diabetes y los factores clave para que puedan ayudarlo.

Únase a los millones de personas en los Estados Unidos que están aprendiendo a manejar la diabetes:

Pídale a su equipo de atención médica que lo remita a servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES), para que lo ayuden a manejar la diabetes. Busque "[encuentre un programa de educación sobre la diabetes en su área](#)" en Internet para encontrar un sitio web que tenga una lista de programas reconocidos por la Asociación Americana de la Diabetes o acreditados por la Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes.

Visite el [sitio web de los CDC sobre la diabetes](#) para obtener información sobre cómo manejar la diabetes, y vivir la vida con la mejor salud posible!