

CUIDADO DEL PIE

La diabetes puede conducir problemas con sus pies debido a los efectos del azúcar de sangre alta en la circulación (flujo de la sangre) y la función del nervio (sensación). Cambios en el flujo de la sangre y sensación puede causar problemas, por ejemplo, un problema pequeño del pie puede convertirse en algo mas grave resultando en amputación. Su médico puede referirle a un especialista del pie (podiatrist) en caso de necesidad. Para encontrar a un podiatrist en su red preferida de doctores, usted puede llamar a TML IEBP al (800) 282-5385.

El cuidado del pie es una parte importante de su programa de la gerencia de la diabetes. Se recomienda que usted compruebe sus pies diarios. Es importante mirar el fondo de sus pies. Utilice un espejo si usted no puede verlos bien o que alguien los compruebe para usted. Busque:

- Cambios en color;
- Muestras de infección (rojez, hinchazón, dolor, drenaje);
- Dolores, ampollas o callos ;
- Grietas de la piel o cualesquieres áreas abiertas;
- Cambios en uñas del pie.

El mejor tratamiento es evitar que ocurran los problemas del pie cerca:

- Informe a su doctor cuanto antes de cualesquieres problemas de sus pies;
- Quita sus zapatos y calcetines cada vez que usted ve a su doctor para un examen de sus pies;
- Lave los pies diarios y aplica una loción (menos los dedos del pie);
- Corta sus uñas del pie derecho a través con un par de podadoras afilado;
- Nunca camine descalzo;
- Usa siempre calcetines y zapatos que combinan perfectamente;
- No deje sus pies que se enfríen o que se calienten;
- No use cualquier cosa que moleste la circulación a sus pies, tales como calcetines apretados;
- Vea a su doctor para un examen de sus pies por lo menos una vez al año. (esto le dará la información sobre áreas de sus pies para proteger y para tener mas cuidado);
- Mantenga su azúcar de sangre como cerca del normal como usted puede;
- No fume. Fumar constricta los vasos sanguíneos y reducirá el flujo de la sangre a sus pies; y
- El ejercicio ayuda la circulación a sus pies.

Para más información adicional por favor llame:

American Diabetes Association
1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311
Teléfono: (800) 343-2383
www.diabetes.org

Source: American Diabetes Association

HEALTHY INITIATIVES

TML IEBP Medical Management, PO Box 141039, Austin, Texas 78714-1039
(512) 719-6571 (800) 847-1213 Fax: (512) 719-6587