

¿Ahora qué pasa con la diabetes y los pies?

En los diabéticos son frecuentes las complicaciones en los pies y extremidades inferiores. El cuidado en casa y las visitas al médico son algunas de las formas de prevenir problemas en los pies. Consulta la siguiente información para ver cómo puedes empezar a cuidar tus pies hoy mismo.

PRIMERO, LOS HECHOS: La diabetes puede causar daños en los nervios, algo que se conoce como neuropatía diabética, y una mala circulación de la sangre en las piernas y pies. Los diabéticos suelen sentir menos una lesión o herida en los pies y si no se trata, se puede producir una infección que dificulta la curación. Hasta las lesiones menores en los pies pueden infectarse rápidamente, lo que puede causar complicaciones graves como la amputación. Con pequeños esfuerzos de tu parte puedes protegerte a ti y a tus pies.

Detecta problemas en tus pies

Cuida de tus pies en casa

Visita al médico o a un podólogo

ACTÚA SOBRE LOS HECHOS:

DETECTA PROBLEMAS EN TUS PIES. AL REVISAR TUS PIES TODOS LOS DIAS PUEDES EVITAR QUE PEQUEÑAS LESIONES SE CONVIERTAN EN ALGO GRAVE.

¿Qué hacer? Revisate los pies después de quitarte los zapatos o al bañarte. Asegúrate de revisar entre los dedos y la planta de los pies. Si tienes dificultades para ver la planta de los pies, utiliza un espejo o pide a alguien que lo haga por ti. Al examinarte los pies, busca cortes, llagas, ampollas, cambios de color, inflamación, uñas encarnadas, hongos o verrugas.

CUIDA DE TUS PIES EN CASA. TENER DIABETES SIGNIFICA QUE DEBES TENER MÁS CUIDADO CON TUS PIES.

¿Qué hacer? Cuidarse los pies en casa es una buena forma de prevenir complicaciones. Procura lavarte bien los pies y entre los dedos con agua tibia. Siempre trata de mantener los pies secos, especialmente el espacio entre los dedos. Hidrata tus talones para evitar grietas en la piel. Utiliza calzado adecuado para obtener soporte y comodidad. Revisa tus zapatos para ver si hay piedritas o cualquier cosa que pueda hacerte daño. Nunca salgas descalzo.

¿CUÁNDO DEBO IR CON EL MÉDICO O PODÓLOGO?

¿Qué hacer? Visita al médico cuando una herida no se cure o la piel empiece a cambiar de color. Por ejemplo, una piel roja, dolorosa y caliente podría ser un signo de infección, mientras que un color negro podría ser gangrena. Hazte una revisión médica cada año y pídele a tu médico que te revise los pies.



¿Cuáles son las tres cosas que harás para empezar a cuidar tus pies?



¿Cuándo programarás tu cita con el podólogo?

¡NO ESTAS SOLO!



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/