



cuidado de los pies

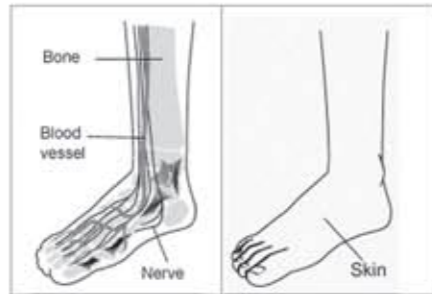
Un paso en la dirección correcta: Sugerencias para el cuidado de los pies para diabéticos

¿Por qué el cuidado de los pies es tan importante para los diabéticos?

Desafortunadamente, la diabetes que no está bien controlada puede llevar a serios problemas en tus piernas y pies. Niveles altos de glucosa pueden causar daños a los nervios haciendo perder la sensación.

También puede dañar los vasos sanguíneos los cuales llevan a una circulación pobre en tus

piernas. Esto significa si te haces un corte ó llaga en tu pie quizás no lo sientas y esto puede llevar a problemas más serios si no se trata. Glucosa alta y circulación pobre puede causar que heridas sanen lentamente y ponerte a alto riesgo para una infección.



¿Qué puedo hacer para proteger mis pies?

- Esfuérzate para mantener tu glucosa bajo control.
- No fumes.
- Mantén tus pies limpios, lávalos diariamente.
- Revisa tus pies diariamente y busca algún cambio. Inspecciona la piel de cortes o llagas áreas rojas, drenaje o cualquier otra señal que no es usual. Reporta cualquier cambio a tu médico inmediatamente. Si tienes problemas en revisar tus pies, pregunta a familiar ó amigo su ayuda poniendo un espejo debajo de los pies para revisarlos.

- Usa zapatos cómodos. Cuando te quites tus zapatos, revisa alguna área que esté roja quizás los zapatos no te quedan muy cómodos trata de comprar zapatos al fin del día cuando tus pies son más grandes. Usa medias para evitar fricción de los zapatos en tu piel.
- No camines descalzo, especialmente afuera. Usa zapatos siempre, chancletas ó zapatillas de agua para la piscina ó la playa.
- Verifica con tu proveedor de servicios médicos para informarte de cualquier actividad que debes evitar.
- Mantén tus uñas cortadas pero no muy cortas. Corta las uñas de tus pies a la forma de tus dedos y afila con cuidado cualquier parte que necesites
- Si no eres capaz de cortar tus uñas de los pies ó tienes callos, uña enterrada, vé a un podiatra, especialista de los pies para el cuidado de tus pies. Evita remedios caseros para tus callos ó uñas enterradas. Deja saber a tu médico lo antes posible de cualquier problema, infecciones pueden llegar muy rápido si áreas con problemas no se atienden de manera rápida.
- Verifica la temperatura del agua en tu baño antes de que entres para evitar quemaduras. No uses botellas de agua caliente, placa para calentarse ó agua caliente en la bañera para tus pies.
- Revisa el interior de tus zapatos para cualquier objeto pequeño antes de ponértelos. Objetos pequeños rozando en tus pies puede causar irritación, úlceras ó infecciones.
- Seca tus pies bien luego de bañarte especialmente entre tus



Sugerencias para el cuidado de los pies (cont.)

dedos, humedad en tus dedos puede causar hongos en tus pies.

- Hidrata tus pies diariamente pero evita humedad entre tus dedos. Consulta con tu médico cuáles cremas son la mejores para ti.
- Házte una examinación detallada en tus pies una vez al año con tu doctor pero asegúrate que te revisen los pies en cada visita. Asegúrate que prueben si tienes sensación y circulación en tus pies y piernas.

Hay zapatos especiales disponibles para diabéticos que tienen problemas en sus pies. Hoy día estos zapatos vienen en más estilos y colores y además puedes investigar si puedes ser reembolsado por tu seguro médico ó Medicare.



Cuando se trata de tus pies, el viejo dicho aplica.

Señas de circulación pobre puede incluir:

- dolor en tus piernas cuando caminas
- úlceras que toman tiempo para sanar
- pies bien fríos al tocarlos
- pérdida o falta de pelos en las piernas



"Una onza de prevención vale más que una libra de cura."

- Benjamin Franklin

Notas



P.O. Box 20005
Fort Pierce, FL 34979-0005

Entrega conveniente al hogar de tus Suministros de Pruebas de Diabetes, Medicamentos Recetados, Pruebas de A1c, Pruebas de CPAP y Suministros de Ostomía e Incontinencia. Llama al número gratuito de Liberty 1.800.353.0206 para aprender más de nuestros servicios. Para más información visita www.libertymedical.com

© 2008 Liberty Medical Supply, Inc.

