



LA DIABETES Y USTED:

¡Tener unos pies sanos es importante!

Cuando se tiene diabetes se deben cuidar bien los pies. ¿Sabía que la diabetes puede dañar sus pies? La buena noticia es que usted puede hacer algo para mantener sus pies sanos. Los siguientes consejos lo ayudarán a empezar a cuidarlos.

Consejos para mantener sus pies sanos

1. Visite a un podólogo para que le revise los pies al menos una vez al año. Un podólogo es un médico que se especializa en detectar y tratar problemas en los pies y tobillos.

- Haga junto con su podólogo un plan que lo ayude a cuidar sus pies.
- Pregúntele a su podólogo si usted debe usar zapatos especiales. Es posible que Medicare o su compañía de seguro de salud cubran el costo.
- Pídale a su podólogo que les envíe a todos sus médicos los resultados de sus exámenes luego de cada visita.
- ¡Asegúrese de no faltar a la próxima cita con el podólogo!

2. Revise sus pies todos los días.

- Fije una hora todos los días para observar sus pies descalzos. Busque callos, cortes, llagas, ampollas, puntos rojos e hinchazón.
- Si tiene problemas para verse la planta de los pies, use un espejo. También puede pedirle ayuda a un familiar.

3. Lávese los pies todos los días.

- Use agua tibia, no caliente, para lavarse los pies. No deje sus pies en remojo.
- Siempre revise la temperatura del agua con sus manos primero para asegurarse de que no esté demasiado caliente. A veces, las personas con diabetes no pueden sentir con sus pies qué tan caliente está el agua.
- Séquese bien los pies. Asegúrese de secarse bien entre los dedos.



¿Cómo la diabetes puede dañar sus pies?

- La diabetes es la principal causa de la pérdida de un dedo, pie o pierna que no sea por causa de un accidente. Casi la mitad de estos casos podrían prevenirse con el cuidado diario de los pies.
- Las personas que tienen diabetes pueden perder la sensibilidad en los pies. Cuando eso sucede, puede que sea difícil darse cuenta si se tiene un problema como una ampolla, llaga, callo o corte en el pie.
- La diabetes también puede reducir el flujo de la sangre en los pies. El adormecimiento y el tener menos flujo de sangre en los pies pueden dar lugar a problemas en los pies.

4. Mantenga la piel suave y lisa.

- Aplíquese una fina capa de loción en la parte de arriba y abajo de los pies.
- No se ponga loción entre los dedos. La humedad entre los dedos puede causar una infección.



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



LA DIABETES Y USTED: ¡Tener unos pies sanos es importante!



5. Consulte a su podólogo sobre la mejor manera de cortarse las uñas de los pies. Pregunte cómo tratar callos y callosidades.

- Los productos que se venden sin receta para tratar callos y callosidades y los objetos filosos pueden dañar su piel. No los utilice.
- Use zapatos y medias en todo momento.

6. No camine descalzo. Es fácil pisar algo y lastimarse los pies.

- Use zapatos que le calcen bien (que no lastimen). Asegúrese de que le protejan sus pies.
- Revise el interior de sus zapatos antes de ponérselos. Fíjese que el interior de sus zapatos esté liso y que no haya ningún objeto adentro.

7. Proteja sus pies del calor y del frío.

- Use zapatos en la playa y en el pavimento caliente.
- No use bolsas de agua caliente ni almohadillas térmicas en los pies. Podría quemarse la piel de los pies.

8. Mantenga la sangre en los pies fluyendo.

- Ponga los pies en alto sobre una silla, sofá o reposapiés al sentarse.
- Mueva los dedos de los pies y los tobillos hacia arriba y abajo por 5 minutos. Hágalo dos o tres veces al día.
- No se cruce de piernas por largos periodos de tiempo.



¿Qué debe hacer para tener unos pies sanos?

- Visite a un podólogo para que le revise los pies por lo menos una vez al año.
- Asegúrese de no faltar a su próxima cita con el podólogo.
- Pídale al podólogo que les envíe a todos sus médicos los resultados de sus exámenes luego de cada visita.
- Pídale a su proveedor de atención primaria que le revise los pies en cada visita.
- Revise sus pies todos los días.
- Mantenga la glucosa (azúcar) en la sangre en un nivel saludable.

¡Conozca los factores clave de la diabetes para mantener su diabetes bajo control!

Pídale a su equipo de atención médica que lo ayude a establecer y alcanzar metas para controlar sus factores clave de la diabetes. Estos son el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Hable con su familia sobre su diabetes y dígalos cómo debe controlarla para que lo puedan ayudar.

- **Prueba A1c:** La meta para muchas personas es obtener un valor de menos de 7% en esta prueba de sangre. Aun así, su médico podría fijar una meta diferente para usted.
- **Presión arterial:** Tener la presión arterial alta causa enfermedades del corazón. Para la mayoría de las personas, la meta es tener menos de 140/90 mm de Hg. Aun así, su médico podría fijar una meta diferente para usted.
- **Colesterol:** El colesterol malo se conoce como lipoproteína de baja densidad o LBD. Este colesterol se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El colesterol bueno se conoce como lipoproteína de alta densidad o LAD. Este colesterol ayuda a sacar el colesterol malo de los vasos sanguíneos. Pregunte en cuánto debería tener sus niveles de colesterol.
- **No fume:** Llame al 1-855-DÉJELO YA (1-855-335-3569). Pida apoyo para dejar de fumar.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Para más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) o a la línea TTY 1-888-232-6348. También puede visitar www.cdc.gov/info.

Para ordenar recursos educativos sobre la diabetes, visite www.cdc.gov/diabetes/ndep.



NDEP-1305
Junio de 2016