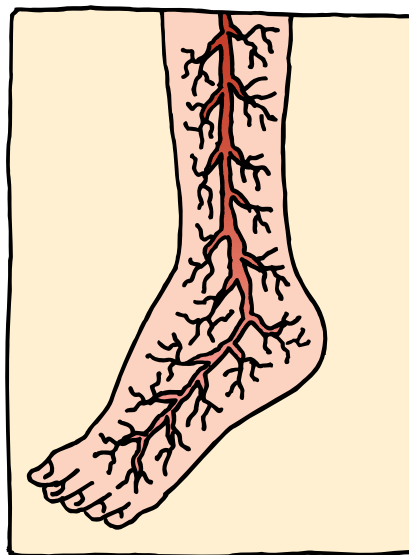


# DIABETES Y LOS PIES



Cuando se tiene diabetes, es muy importante cuidar los pies. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los nervios de los pies y causar problemas en la circulación de la sangre.



El daño en los nervios de los pies y las piernas puede provocar una sensación de hormigueo o pinchazos en los pies.

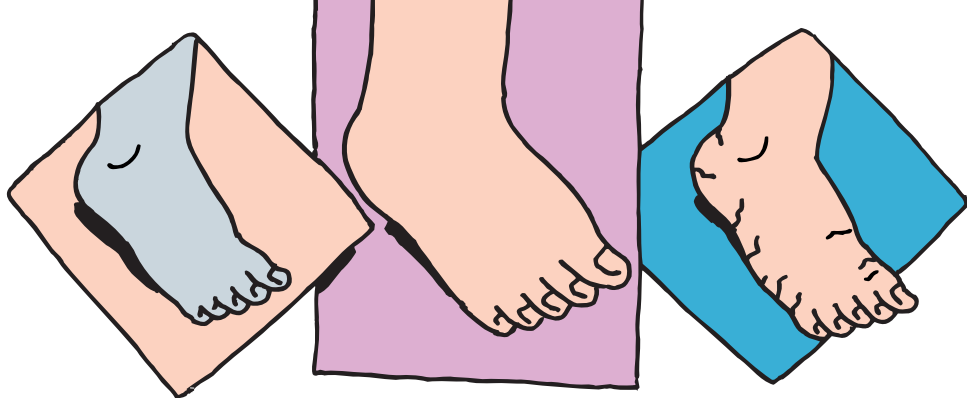
Las infecciones y la mala circulación de la sangre pueden causar que pierda los dedos, el pie o la pierna. Entonces, si tiene una llaga, ampolla o herida, puede que no se dé cuenta enseguida y ésta puede infectarse .



Las infecciones y la mala circulación de la sangre pueden causar que pierda los dedos, el pie o la pierna. Los síntomas de mala circulación de la sangre incluyen:

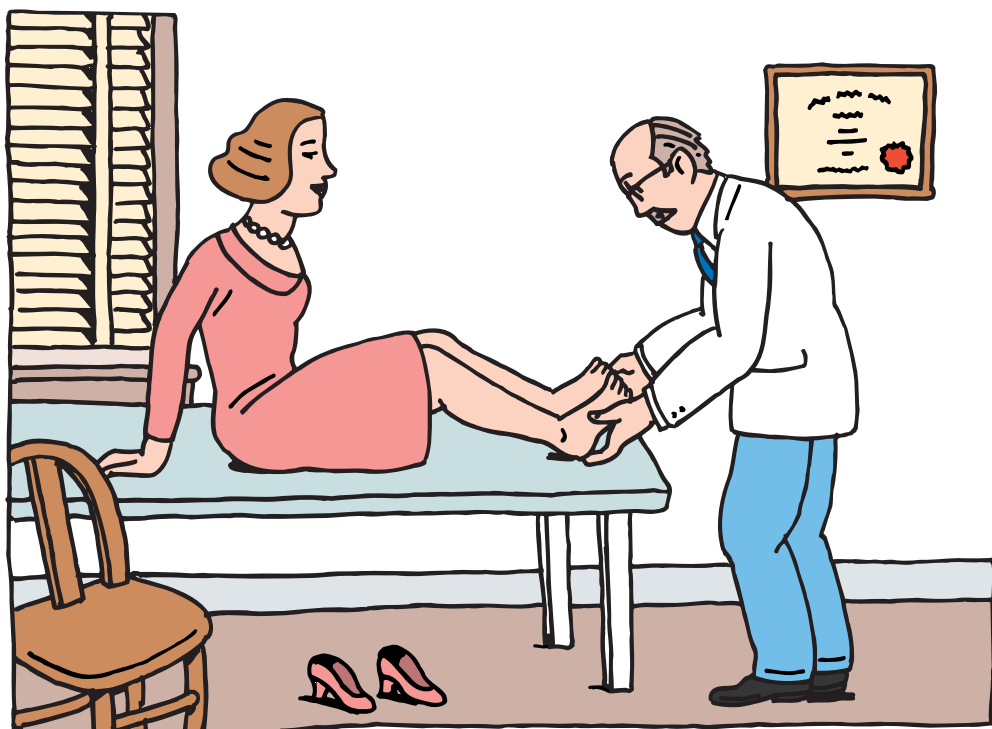
- dolor de piernas o pies, especialmente cuando hace ejercicio
- dolor o sensación de inquietud en las piernas durante la noche





También podría tener llagas que no se curan, pies hinchados o azules, o la piel de los pies reseca o con grietas.

Si tiene diabetes, es muy importante que su médico le revise los pies a menudo. Asegúrese de quitarse los zapatos y calcetines o medias cada vez que vaya al médico o a la clínica para que le revisen los pies.



## Buen cuidado de los pies

Revise sus pies todos los días para ver si hay grietas, ampollas, cortaduras o piel seca entre los dedos de los pies o en la planta del pie. Use un espejo o pídale ayuda a otra persona si es difícil para usted verse los pies. Llame a su médico enseguida si ve una llaga en el pie. No espere.



Lávese los pies todos los días con jabón suave y agua tibia (no caliente). Siempre pruebe la temperatura del agua en la muñeca o el codo para asegurarse que no está demasiado caliente. Séquese muy bien los pies, sobre todo entre los dedos.

No remoje los pies. Podría secarle la piel demasiado.



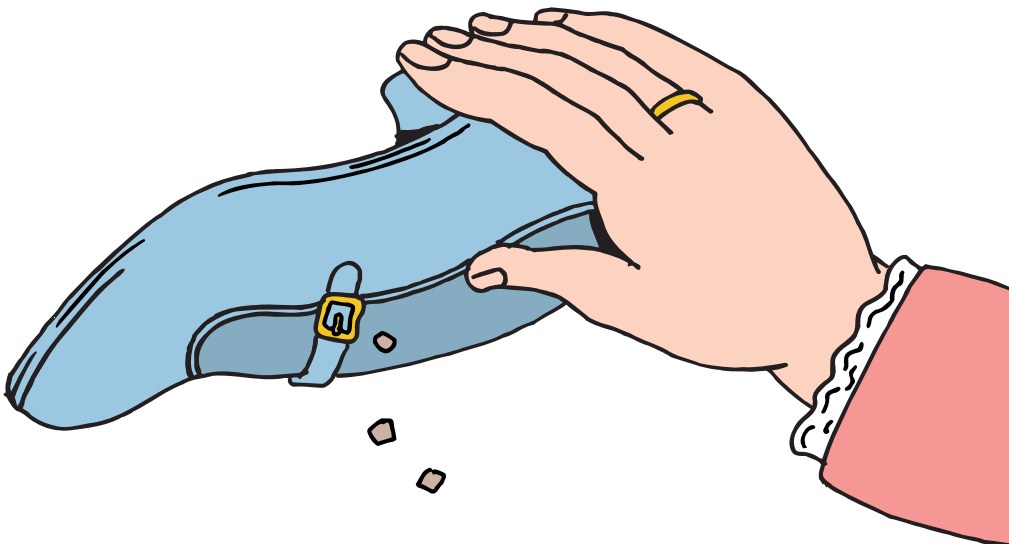
Use una loción o crema en los pies arriba y abajo (pero no entre los dedos de los pies), especialmente en cualquier área seca de la piel.



Lime las uñas de los pies en línea recta usando una lima de esmeril. No use tijeritas ni cortauñas.



Mire dentro de los zapatos y sacuda los zapatos y calcetines antes de ponérselos. Esto le ayudará a eliminar objetos pequeños que podrían lastimarle los pies.





Use zapatos cómodos que le queden bien y no causen ampollas. Durante todas las temporadas del año hay que usar zapatos que le cubran los pies completamente y los protejan.

No hay que andar descalzo aun dentro de la casa.

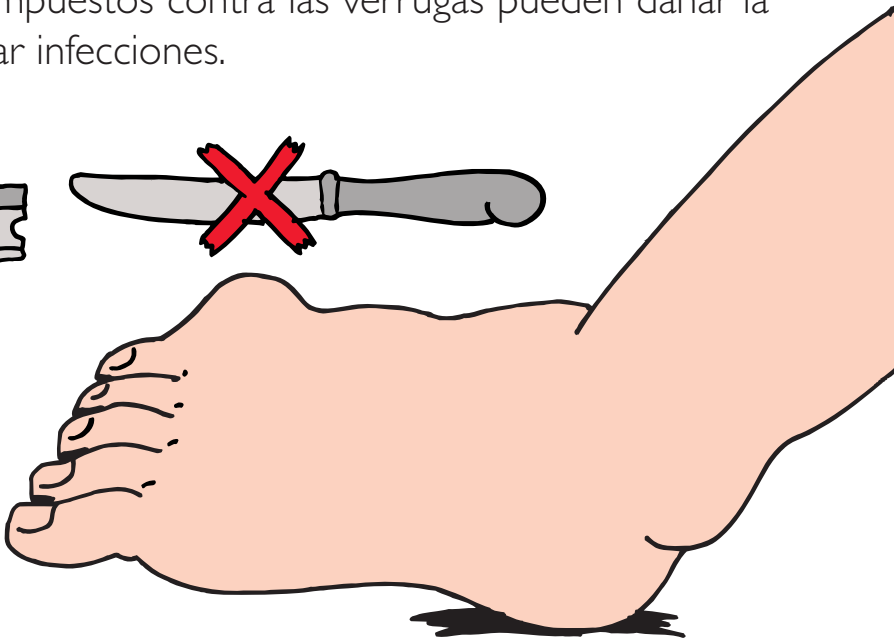
Los calcetines de algodón o lana ayudan a mantener secos los pies. Si siente frío en los pies, use calcetines más calientes.



No use almohadillas eléctricas ni bolsas de agua caliente para calentarse los pies.



Vaya al médico para que le cure los callos, callosidades y verrugas. Nunca corte ni intente eliminar los callos usted mismo. Las hojas de afeitar, los parchos, líquidos para quitar callos y compuestos contra las verrugas pueden dañar la piel y causar infecciones.



El cuidado de los pies es un elemento importante del manejo de la diabetes. Esto le ayudará a eliminar objetos pequeños que podrían lastimarle los pies.



Siempre consulte con su médico o educador en diabetes antes de efectuar cambios en su plan para el cuidado de la diabetes.