

cuándo pedir ayuda profesional

Spanish

Deberá buscar ayuda profesional del pedicuro (podiatra) o médico de su localidad cuando:

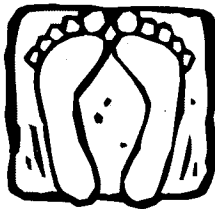
- tenga una herida abierta
- le salgan juanetes, callos, callosidades o uñas encarnadas.
- sus pies estén más rojos o hinchados que de costumbre.
- aparezcan marcas rojas en sus pies o piernas, esto podría indicar la propagación de una infección.
- lo preocupe alguna cosa.

Como regla general: busque ayuda **antes** mejor que después.

¡La diabetes no tiene por qué ser un problema, así que no se lo permita!

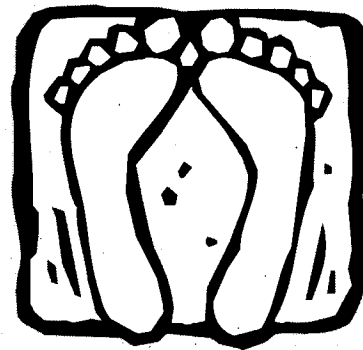
Diabetes Australia-NSW

26 Arundel Street, Glebe NSW 2037
tel: 02 9552 9900 • fax: 02 9660 3633
email: edu@talent.com.au



creado y producido para bien de la salud y seguridad de todos los pies pertenecientes a las personas que sufren de diabetes.

LA DIABETES: sus pies primero



DIABETES: **your feet come first**



diseñado por Dollien Khoury para el Departamento de Podiatría del Servicio de Salud de Liverpool y producido por Diabetes Australia-NSW

July 1998

la diabetes

sus pies primero

La diabetes es un trastorno que resulta en el aumento del nivel de azúcar en la sangre. A medida que avanza esta dolencia va afectando su cuerpo de maneras distintas. Es sumamente importante mantener el buen cuidado e higiene de los pies. Esto se debe a dos razones de importancia.

por qué cuidar sus pies

La diabetes afecta los nervios de los pies. Esto significa que durante un periodo largo de tiempo y/o de niveles incontrolados de azúcar en la sangre, es posible perder parte de la sensación en sus pies. Esto se llama neuropatía periférica.

Como consecuencia:

No podrá detectar lastimaduras de menor o mayor gravedad por esta falta de sensación.

La diabetes afecta su circulación, lo que significa que fluye menos sangre a sus pies. La mala circulación también afecta la condición de su piel, facilitando las lesiones a la piel.

Como consecuencia:

Cualquier lastimadura a sus pies tardará más en curar, aumentando el riesgo de complicaciones tales como infecciones.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

el cuidado básico de los pies... precauciones necesarias

Para evitar lastimaduras a los pies de los diabéticos, se podrán tomar varias precauciones para mantener los pies sanos y la integridad de los miembros.

Inspeccione sus pies todos los días. Esto es importante ya que la sensación en sus pies se puede haber perdido. Busque:

- ampollas
- rasguños
- cortaduras
- grietas
- callos
- juanetes
- callosidades

Otros consejos:

- nunca camine descalzo
- evite las temperaturas extremas, por ejemplo, el calor directo de una estufa.
- siempre use medias con zapatos, pues esto evita la fricción
- corte las uñas derecho, lime las esquinas para evitar los bordes filosos.
- evite los protectores de callos o los productos comerciales que contienen ácidos.

Pero lo más importante - controle su nivel de azúcar en la sangre