

Qué Debes Saber Sobre

Cuide sus pies



Algunas veces las personas diabéticas pueden perder la sensibilidad en los pies. Esto se llama **neuropatía diabética**. Ocurre cuando la diabetes daña los nervios

que llegan a los pies. Si usted pierde sensibilidad en los pies a causa de la diabetes, quizá no sienta dolor cuando se lastime. También puede sentir entumecimiento en los pies, u hormigueo en los pies y en las manos. Puede sentir “alfileres y agujas” en los pies o sentir que camina sobre almohadas.

¿Es grave?

¡Sí! Usted podría tener una infección o una úlcera sin siquiera notarlo. Una infección o una úlcera en los pies puede ser muy grave. Si la infección no puede ser tratada solamente con medicamentos, es posible que haya que amputar (cortar) el dedo o todo el pie. La diabetes es la segunda causa de amputaciones en los Estados Unidos. Es importante mantener bajo control el azúcar de su sangre para prevenir infecciones. Cuidarse bien los pies también es importante para evitar problemas en los pies y las amputaciones.

Cómo cuidar sus pies

- Examínese las piernas y los pies todos los días.
 - Revise entre los dedos de los pies.
 - Revise las plantas de sus pies.(Use un espejo de mano si necesita ayuda.)

- Busque cortes, rasguños, ampollas o piel resquebrajada y adolorida.
- Lávese los pies todos los días y séquelos bien, especialmente entre los dedos.
- Aplique humectantes a sus pies, pero no entre los dedos.
- No camine descalzo.
- No use zapatos sin medias.
- No use zapatos que le queden pequeños o ajustados.
- No use los mismos zapatos todos los días.
- Revise sus zapatos para retirar cualquier cosa afilada antes de ponérselos.
- Pruebe la temperatura del agua para su baño con la mano (no con los pies) antes de entrar para asegurarse de que no esté demasiado caliente.
- Córtese derechas las uñas de los pies .
- Si no puede cortarse solo las uñas de los pies, vaya al podiatra (médico de los pies) regularmente para que se las corte.
- Vaya al podólogo si tiene durezas en los dedos y callosidades.

Vea a su médico si tiene:

- Ampollas, cortes, heridas abiertas o úlceras en los pies o piernas
- Piel reseca y resquebrajada en la planta de los pies
- Pie de atleta (infección por hongos)
- Hongos en las uñas o entre los dedos de los pies
- Uñas encarnadas
- Infección en la piel (llamada “celulitis”) – piel roja, caliente y dolorosa.

Vea Inmediatamente a su medico si encuentra llagas o infecciones en sus pies o pernas.
No espere!



What You Should Know About Taking Care of Your Feet (Spanish)

Produced by HHC Health & Home Care Patient Education Consortium 2006 • Where Quality of Care Comes First

Manhattan and LTHHCP: 160 Water Street, 9th Floor New York, NY 10038 (646) 458-6400

Bronx and Queens: 79-01 Broadway Elmhurst, NY 11373 • (718) 334-3889 • www.homecarenyc.org