

Controle su diabetes *toda su vida:*

Circular 569 J
(español)

Pies saludables

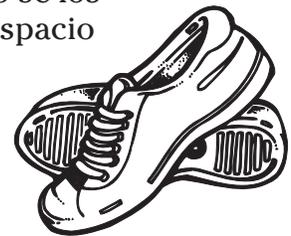
- La gente con diabetes es más propensa a desarrollar problemas con los pies.
- Las amputaciones debidos a la diabetes pueden ser prevenidas.
- Un podólogo es un doctor que se especializa en tratar problemas de los pies.
- Una llaga o herida en los pies, si no se atiende, puede rápidamente convertirse en una grave infección.
- El cuidado de los pies diario es importante para la gente con diabetes.
- Fumar y consumir bebidas alcohólicas pueden causar daño a la circulación y los nervios de los pies.

La gente con diabetes tiene mayor tendencia a desarrollar problemas con los pies que pudieran resultar en amputaciones. Una amputación puede dar por terminada una carrera, limitar su libertad y movilidad, y empeorar su calidad de vida. Controlar la diabetes, practicar el cuidado de los pies de diario, y consultar a su podólogo pueden prevenir las amputaciones. Un **podólogo** es un doctor que se especializa en problemas de los pies, especialmente aquellos relacionados a la diabetes.

Los problemas comunes de los pies son causados por llagas y heridas que resultan de zapatos que no quedan bien, irritaciones de las costuras de los calcetines, golpes en algún dedo al caminar, uñas encarnadas, o irritaciones por una piedrita que se metió en el zapato que ni siquiera sintió. Cualquier llaga o herida al pie, si no se trata, puede rápidamente convertirse en una infección seria y resultar en una amputación. Si tiene diabetes, tome medidas para protegerse y cuidarse los pies.

Use zapatos cómodos que le queden bien

Consulte a un asistente de la tienda con experiencia cuando vaya a comprar zapatos nuevos. Los zapatos deben quedarle cómodos cuando se los pruebe, y debe tener suficiente espacio para mover los dedos bien. No compre zapatos que le queden apretados o que le pellizquen los pies, ni tacones altos o calzado con la punta picuda que pudiera resultar en puntos de excesiva presión en los pies. Los mejores zapatos para uso diario son zapatos con suela acojinada, como los tenis para correr o zapatos para caminar. Moldee los zapatos nuevos a sus pies usándolos por períodos breves a la vez. Así podrá prevenir las irritaciones. Las sandalias y otros zapatos con la punta abierta o el talón expuesto pudieran no proteger a sus pies de las heridas. Nunca ande descalzo, aun en su propia casa y especialmente cuando ande afuera.



Facultad de Ciencias Agrícolas,
Ambientales y del Consumidor
Servicio de Extensión Cooperativa

Karen Halderson, MPH, RD, CDE
Coordinadora de Diabetes
de la Oficina de Extensión

Martha Archuleta, PhD, RD
Especialista en Alimentos y Nutrición
de la Oficina de Extensión

Lávese los pies y revíselos diariamente

Siempre prueba la temperatura del agua con el codo antes de meterse a la tina con agua caliente. Muchas veces la gente con diabetes pierde la habilidad de sentir la temperatura con sus pies y puede sufrir quemaduras peligrosas al poner los pies en agua que esté demasiado caliente. Séquese cuidadosamente los pies antes de ponerse calcetines y zapatos. Revise que no haya áreas rojas, cortaduras, moretones, llagas, ni otros cambios en sus pies. Use un espejo para verse las plantas de los pies. Póngase crema o humectante en las partes secas y ásperas. No use humectante entre los dedos. Los calcetines deben estar limpios y ser suaves, sin costuras que pudieran causar irritaciones. Antes de ponerse los zapatos, sacúdalos y revíselos que no tengan nada dentro que pudiera frotar contra sus pies o causar una herida.

Nunca intente quitarse callos, mezquinos, ni uñas encarnadas

Siempre consulte a su proveedor de servicios de salud o a su podólogo cuando tenga estos problemas. Es muy fácil causarse una herida cuando usa navajas o tijeras en los pies y los dedos de los pies. Al cortarse las uñas de los pies, siempre córtelas cuadradas y use una lija para redondear las orillas picudas. Nunca use tijeras para cortar las esquinas de las uñas ni para sacarse una uña encarnada. No use medicamentos para quitarse callos ni mezquinos que pueden quemar la piel.

Deje de fumar y de tomar bebidas alcohólicas

El fumar puede causar problemas de circulación en los pies, y dificultar que sanen después de una herida. Tomar bebidas alcohólicas puede causar daño a los nervios de las piernas y los pies. Los nervios dañados pueden resultar en una pérdida de sensación, lo que hace más difícil sentir cuando siente dolor o sufre una herida.

Consulte a su proveedor de servicios de salud si nota:

- cualquier cambio en el color o temperatura de sus pies.
- cualquier dolor inusual en sus piernas o en sus pies.
- cualquier llaga abierta o quebradura de la piel—especialmente las que no sanen rápido.
- uñas encarnadas.
- callos que sangren abajo de la piel.

A dónde recurrir para más información:

■ Su proveedor de servicios de salud

■ La Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*): **1-800-DIABETES**
www.diabetes.org

■ El Programa Nacional de Educación para la Diabetes (*National Diabetes Education Program*): **1-800-438-5383** o consulte la página de la red en **ndep.nih.gov** o **www.cdc.gov**

■ El Programa Para la Prevención y el Control de la Diabetes en Nuevo México (*New Mexico Diabetes Prevention and Control Program*):
www.diabetesnm.org

■ La Oficina de Extensión de su condado (*county Extension office*):
www.cahe.nmsu.edu/county/

*Autora Original: Raylene McCalman,
Coordinadora de Diabetes de la
Oficina de Extensión*

Esta publicación se hizo posible gracias a becas del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y del Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. NMSU y el Departamento de Agricultura de los E.U. colaboraron en este labor.

Revisado **Las Cruces, NM**
Noviembre 2008

Esta publicación se programa para ser actualizada y publicada nov. 2013.