

Name:

Whom to Call:

DB1022AS

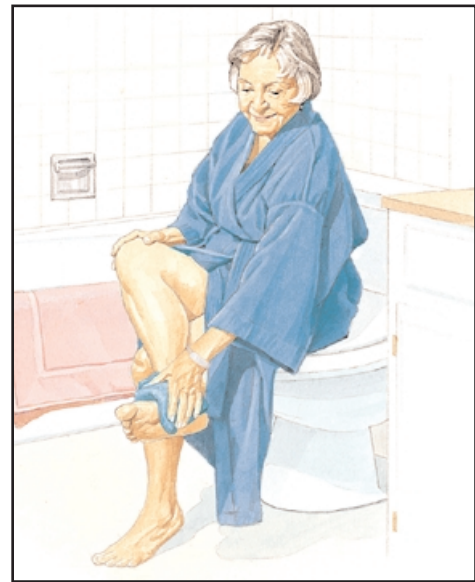
Cómo cuidarse a sí mismo si tiene diabetes

Si usted tiene diabetes su cuerpo requiere una atención especial que le permita mantenerse sano y prevenir complicaciones. El ejercicio y la alimentación saludable hacen parte de esta atención. Usted también puede protegerse cuidando especialmente sus pies y su piel.

El cuidado de sus pies

Siga estos consejos para mantener sanos sus pies.

- Revise sus pies todos los días para ver si tiene cortadas, llagas, grietas, enrojecimiento o hinchazón.
- Lave sus pies con agua tibia (no caliente). No los ponga en remojo.
- Use una lima para mantener las uñas de los pies parejas con las puntas de los dedos. Lime las partes afiladas. Un podiatra (especialista de los pies) podría tener que cortar sus uñas.
- Siempre use zapatos o pantuflas, aun estando dentro de la casa. Asegúrese de que los zapatos le quedan a su medida. Cámbiese de medias diariamente.
- Llame de inmediato a su proveedor de atención médica si sus pies están adormecidos o adoloridos, o si una cortada o llaga no sana en unos pocos días.



Prevenga las infecciones de la piel

Para prevenir las infecciones en la piel, báñese todos los días y séquese bien, especialmente entre los dedos. Lávese cualquier cortada con agua tibia y jabonosa, y luego cúbrala con una venda estéril. Llame a su proveedor de atención médica si una cortada o llaga no sana en unos pocos días, se siente caliente al tacto, pica o despidе mal olor.

Ei usted fuma, deje de hacerlo

Fumar es peligroso para todo el mundo, especialmente para las personas con diabetes, ya que puede dañar los vasos sanguíneos de los ojos, los riñones y el corazón. Además, eleva la presión arterial. Fumar también puede demorar la cicatrización, lo que hace que las infecciones sean más probables. Pregunte a su proveedor de atención médica sobre los programas que le ayudan a dejar de fumar.



Notas