

## Vida Saludable: Cuidándose de la cabeza a los pies<sup>1</sup>

Jennifer Hillan y Emily Minton<sup>2</sup>



Si usted padece de diabetes, ponga especial atención a su piel, sus ojos, sus dientes, sus encías y sus pies. Estas áreas están en alto riesgo de complicaciones debido a la diabetes. ¡Lea la siguiente información para aprender cómo cuidar su cuerpo de la cabeza a los pies!

### DJY

Una piel saludable es la primera defensa contra las infecciones. Sugerencias para una piel saludable:

- Ü Bañarse diariamente.
- Ü Secarse completamente con una toalla con mucho cuidado.
- Ü Prevenga la piel seca usando jabones y humectantes suaves. Durante el invierno, un humidificador le puede ayudar si el aire está seco.
- Ü **No** se aplique loción entre los dedos de los pies, en los pliegues de la piel o en las axilas. Utilice polvo para mantener estas áreas secas.
- Ü Trate las heridas inmediatamente. Lávelas con agua y jabón y cúbralas con una cura. Solamente utilice pomadas que sean recomendadas por su médico.
- Ü Visite inmediatamente su médico o proveedor del cuidado de la salud si tiene una herida grande, una quemadura o una infección.
- Ü Utilice protector solar.
- Ü Visite un dermatólogo (médico de la piel) para resolver problemas que necesitan más atención.



### C'cg

Tener diabetes aumenta el riesgo de problemas en los ojos incluyendo glaucoma, cataratas y retinopatía diabética (enfermedad en la retina). La retinopatía diabética es la complicación más común de la diabetes tipo-2 y la mayor causa de ceguera en los Estados Unidos. Controlar la glucosa en la sangre y la presión arterial le puede ayudar a prevenir o retardar la retinopatía diabética.

Visite inmediatamente un oftalmólogo si tiene:

- Visión borrosa o doble
- Dificultad leyendo señales o libros
- Presión en los ojos
- Manchas o partículas en sus ojos
- Enrojecimiento crónico de los ojos
- Las líneas no se ven derechas
- Dificultad para ver objetos a los lados



Vea un oftalmólogo cada año para un examen visual. Al hacer esto, podría incrementar la posibilidad de detectar una enfermedad en una etapa temprana y así poder tratarla a tiempo.

1. The English version of this Spanish document is *Healthy Living: Taking Care from head to Toe* (FCS8821). Este documento, FCS8821-Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: enero 2007. Revisado: febrero 2011. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Visite el sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora/entrenadora y Emily Minton, BS, coordinadora del programa ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

## @g`XJYbHYg`m`Ug`YbWUg

Las personas que sufren de diabetes, especialmente aquellos con un control de glucosa deficiente, están en alto riesgo de sufrir de enfermedades periodontales (las encías). Si no es tratada, esta enfermedad puede llevar a la pérdida de dientes. Para tener unos dientes y encías saludables, se dan los siguientes consejos:

- Ü Cepillarse los dientes al menos dos veces al día.
- Ü Usar hilo dental diariamente.
- Ü Visite su odontólogo cada seis meses



Visite su odontólogo inmediatamente si tiene indicios de enfermedad en las encías, por ejemplo si las encías están rojas, inflamadas, sensibles o sangrando, mal aliento o cambios en el ajuste de los puentes y dentadura postiza.

**Asegúrese de decirle a su odontólogo y a su higienista que usted sufre de diabetes y déjeles saber los cambios en su salud o las medicinas que está tomando.**

¿Sabía usted que?...



Fumar incrementa los riesgos de complicaciones en la diabetes.

Usted puede ayudar a prevenir las complicaciones de la diabetes si no fuma y mantiene su glucosa en la sangre en los niveles apropiados.

Consulte con su médico o proveedor del cuidado de la salud acerca del nivel apropiado de glucosa en la sangre.

## @g`dJYg`

Las llagas o ampollas en los pies pueden infectarse, causar incapacidad o incluso conducir a amputaciones. La buena noticia es que las lesiones en los pies pueden ser prevenidas.



Hágase un examen anual con su proveedor del cuidado de la salud y cuide de sus pies en casa. Aquí incluimos algunas instrucciones para el cuidado de sus pies:

- Ü Inspeccione diariamente sus pies para observar si usted tiene manchas rojas, heridas, inflamaciones o ampollas. Utilice un espejo para observar las plantas de los pies.
- Ü Lave diariamente y seque cuidadosamente sus pies, especialmente entre los dedos de los pies.
- Ü Mantenga la piel suave y saludable con una capa de loción sobre el empeine y la planta de los pies, pero no entre los dedos de los pies. Use una loción que no contenga alcohol.
- Ü Corte las uñas de los pies cuando sea necesario, córtelas rectamente y pula las orillas con una lima.
- Ü Use zapatos y medias limpias que calcen bien.
- Ü Use medias y zapatos, evite caminar descalzo. Observe el interior de sus zapatos antes de calzarlos.
- Ü Calce pantuflas anti-deslizantes en casa.
- Ü Proteja los pies del calor y el frío.
- Ü Para mantener la sangre fluyendo a través de los pies, levante los pies cuando esté sentado, mueva los dedos de los pies y rote sus tobillos; no cruce sus piernas por largos periodos de tiempo.
- Ü Consulte con su médico o proveedor del cuidado de la salud acerca de llagas abiertas, infecciones o si un dedo de los pies ha enrojecido o está sensible (esto puede ser una uña encarnada).

