



La diabetes y su salud

Síntomas de problemas en los pies

Si tiene alguno de los síntomas que aparecen a continuación, debe consultar a su médico.

- Siente cosquilleo, ardor o le duelen los pies.
- Sus pies no sienten el calor, el frío o el contacto físico.
- Pérdida de vello en los pies, en los dedos o en la parte baja de las piernas.
- La piel de los pies es seca o agrietada.
- Las uñas de los pies están gruesas y amarillentas.
- Tiene ampollas, llagas, callos infectados y uñas encarnadas.

Si desea más información, contacte a:

Servicios de manejo de la enfermedad Sooner-Care
(405) 522-6205
(800) 522-0114
o hable con su médico.

Los problemas de los pies y la diabetes

El daño de los nervios, los problemas del flujo sanguíneo y las infecciones pueden ocasionar problemas graves de los pies a las personas que tienen diabetes. Cuando hay daño de los nervios, puede perder la sensibilidad y no sentir el dolor en los pies. El daño de los nervios también puede deformar o cambiar la forma de los pies, ocasionando ampollas, llagas o úlceras. Un mal flujo sanguíneo puede hacer que las heridas sanen lentamente.

¿Cómo puedo proteger mis pies?

- Mantenga el nivel de azúcar en la sangre lo más cercano posible al normal.
- No fume ni use productos de tabaco.
- Pídale a su médico que le revise los pies en cada consulta.
- Pregúntele a su médico cómo debe cuidar sus pies.
- Revise todos los días si sus pies tienen rasguños, grietas, cortes o ampollas. Llame al médico si tiene una llaga en el pie.
- Lávese los pies todos los días. Séquelos bien, especialmente entre los dedos.
- Aplique una loción o crema en la parte de arriba y por debajo de los pies, pero no entre los dedos. Pregúntele a su médico qué tipo de loción usar.
- No deje los pies en agua. Esto puede secarlos y ocasionar infecciones.



Las vacunas y la diabetes

Las vacunas pueden prevenir enfermedades que son muy graves para las personas que tienen diabetes. Pregúntele a su médico sobre:

La vacuna de la influenza (también conocida como la vacuna contra la gripe)

La gripe es una enfermedad grave, especialmente para las personas que tienen diabetes. Puede provocar neumonía o incluso la muerte. Usted puede evitar contagiarse de gripe poniéndose la vacuna todos los años, en octubre o a principios de noviembre.

Vacuna contra el neumococo (también conocida como PPV)

La enfermedad del neumococo es una causa importante de enfermedad y muerte. Puede provocar infecciones graves en los pulmones, la sangre y en las membranas cerebrales. Ponerse la vacuna puede ayudar a evitar esas infecciones. La mayoría de las personas tienen que ponerse la vacuna sólo una vez en su vida.

Anatoxina (Td) del tétanos / difteria

El tétanos y la difteria son enfermedades graves que pueden evitarse con una vacuna combinada llamada anatoxina Td. Los adultos deben ponerse una cada diez años.

Otras vacunas

Pregúntele a su médico si necesita alguna de estas vacunas: sarampión / paperas / rubéola, hepatitis A y B, varicela, polio.