La Importancia del Cuidado de la Piel y los Pies

La diabetes puede pasarle factura a su salud en general, incluyendo la salud de la piel y los pies.

Cuando se sufre de diabetes, la glucosa en la sangre, una forma de azúcar, se acumula en el torrente sanguíneo. Con el tiempo, el exceso de glucosa puede causar problemas de salud a largo plazo como la neuropatía, también llamada daño en los nervios y mala circulación. Ambas dolencias afectan diariamente la salud de la piel y de los pies.

Sus nervios le permiten moverse y sentir. El daño a los nervios puede causar: hormigueo, dolor, ardor, entumecimiento, disminución de la sudoración, reducción de la sensibilidad y debilidad muscular en los pies y las piernas.

Con el tiempo, esta debilidad muscular lo obligara a caminar de manera diferente, la cual puede originar cambios en la forma de los pies y eventualmente afecciones como callos, juanetes y dedos en martillo.

La mala circulación, implica una reducción del flujo sanguíneo a las piernas y los pies, muy probablemente debido a la acumulación de placa dentro de los vasos. La mala circulación puede causar dolor, calambres y poco crecimiento del cabello. Las piernas.

y los pies también pueden tornarse azulados. Si usted tiene una cortada o llaga, la mala circulación puede retrasar la curación.

En conjunto, la neuropatía y la mala circulación aumentan las posibilidades de que una pequeña lesión como una cortada, una úlcera o una ampolla se conviertan en un grave problema de salud.

La neuropatía puede causar que su piel se reseque y se agriete. La mala circulación aletarga el proceso de curación, incrementando el riesgo de infección. Puede tratarse de una pequeña herida que no se nota, pero si no se trata adecuadamente, puede originar gangrena y finalmente la amputación del dedo, del pie o de la pierna.

Pero hay buenas noticias. Al conservar su nivel de glucosa en sangre en un rango saludable, se pueden prevenir o retrasar la neuropatía y la mala circulación y, en consecuencia, prevenir problemas de la piel y de los pies.

Se puede lograr un nivel saludable de glucosa en la sangre, mediante la elección de alimentos saludables, realizando actividad física, y controlando de manera regular la glucosa en la sangre y tomando medicamento, si es necesario.

Trabaje con su equipo de atención de la diabetes en el alcance de sus objetivos de glucosa en la sangre, para proteger la piel y los pies.

Aunque la diabetes es compleja, es manejable si cuentas con la información y apoyo correctos. Los Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes están capacitados para ser tus expertos en diabetes y pueden ayudarte a cómo prosperar con éxito con diabetes. ¡Te lo mereces!

¡Pídele a tu profesional médico una referencia hoy! Encuentra uno www.DiabetesEducator.org/find.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips.

 © The Wellness Network