

Protección de su Piel

La piel es el órgano más grande de su cuerpo y la principal defensa contra infecciones.

Para poder hacer su trabajo, la piel debe estar saludable. Así como cuida sus pies y su salud en general, es importante también cuidar de su piel.

Si tiene diabetes, los niveles altos de glucosa pueden provocar que se reseque y agriete su piel, aumentando el riesgo de infección.

Los diabéticos pueden correr mayor riesgo de erupciones, forúnculos, y crecimiento de bacterias y hongos.

Para prevenir que se abra la piel y se infecte, debe mantener su nivel de glucosa en un rango sano. Elija alimentos saludables y beba bastantes líquidos para mantener su piel hidratada desde el interior. Mantenga su piel limpia. Y protéjala siempre.

Antes de bañarse en tina o regadera, con el codo, asegúrese que el agua no está demasiado caliente. Debido a neuropatía en los pies, tal vez no pueda sentir si el agua está demasiado caliente.

Use un jabón suave, agua tibia y no caliente y séquese la piel con la toalla a palmadas.

No la frote.

Si usa crema o loción humectante, elija una sin alcohol porque el alcohol tiende a reseca la piel.

"Hidrata tu piel de arriba hacia abajo. Solo debes asegurarte de que no se seca tu piel porque puede causar grietas y llagas y se puede infectar".

No se aplique crema entre los dedos de los pies. Esta área húmeda y caliente es un lugar donde la bacteria crece, y en realidad no necesita más humedad.

Después de bañarse es el mejor momento para aplicarse crema hidratante. Así su crema puede ayudar a conservar la humedad que su cuerpo ya absorbió. Si incorpora esto en su rutina diaria, se va a recordar de usar la crema.

Proteja su piel contra daño como quemaduras de sol.

"Algunas personas son buenas para el vino, otras para los carros, yo para el protector solar."

Siempre debe usar un protector solar adecuado, ropa con factor de protección solar, y encontrar un lugar en la sombra. Y no se olvide de aplicar protector solar en sus pies, porque también se pueden quemar.

"Tiene fecha de vencimiento, así que es importante. ¿Y por qué no?"

Cuando sea necesario use repelente para insectos. Si lo pica un insecto, trate de no rascarse. Hay varios productos que pueden calmar la comezón y proteger su piel.

Todos estos pasos pueden ayudar a mantener su piel sana y protegerlo contra una infección.

Este programa es únicamente 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.

