

Examinando la Piel y los Pies

Cuando se tiene diabetes, el cuidado de la piel y los pies es un paso importante para mantener su salud en general. Y eso incluye citas regulares con su equipo de atención médica para detectar cualquier señal de daño. En cada visita a su médico, haga que este profesional verifique cualquier cambio en su piel.

“Le pedí a mi médico que detectara cualquier anomalía en la piel, ya que tengo tendencia a ocultar por mis pecas.”

Puede que deba programar un examen a fondo de la piel, con un dermatólogo si es necesario.

Y en cada cita de atención médica, quítese los zapatos y los calcetines y asegúrese de que su médico le revise los pies. Esta es una buena medida preventiva, pero asegúrese de programar también un examen completo de los pies una vez al año, con su profesional médico o con un podólogo.

Durante el examen anual de sus pies, el profesional médico, o podólogo, le revisará los pies en busca de cualquier problema de circulación, deformaciones, daños o alteraciones en la forma de su pie. Esta cita debe incluir una prueba de monofilamento, que permita identificar si usted tiene neuropatía.

Si ha desarrollado una neuropatía, o si hay daños o alteraciones en la piel y los pies, que puedan significar un elevado riesgo de desarrollar complicaciones en los pies.

Trabaje con su equipo de atención médica para desarrollar un plan de tratamiento que reduzca aún más el riesgo y le ayude a conservar su salud.

Entre los controles de salud, es clave prevenir cualquier lesión. Sin embargo, si sufre alguna lesión, es importante buscar tratamiento antes de que se convierta en una complicación grave.

No intente tratar usted mismo cualquier problema en la piel o en los pies. Eso incluye el uso de productos de venta libre para los callos, los clavos o las uñas encarnadas.

Estos productos sólo pueden empeorar los problemas. En lugar de ello consulte de inmediato a su médico.

La detección y el tratamiento tempranos pueden ayudar a evitar los graves efectos de problemas en la piel y en 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.