

FOOTPRINTS

An Informational Newsletter for Patients of APMA Member Podiatrists

Edición especial de otoño de 2021

ES HORA

Estás vacunado y tomando las precauciones adecuadas para protegerte de la COVID-19. Es hora de volver a la vida y volver entrar en el juego. Es hora de desarrollar hábitos más saludables. Es hora de proteger a su familia y prestar atención a su diabetes.

“La diabetes es una gran preocupación para los miembros de la comunidad hispana,” dijo Javier LaFontaine, DPM, MS, un podiatra en Dallas, TX, y un portavoz de la American Podiatric Medical Association. “Si eres hispano, tu riesgo de desarrollar diabetes es el doble que el de un estadounidense blanco. Y una gran variedad de factores, desde las barreras lingüísticas hasta la cobertura del seguro, pueden dificultar el control de la diabetes.”



La diabetes puede tener graves consecuencias, como la aparición de úlceras en los pies, infecciones, amputaciones e incluso la muerte. Pero hay medidas sencillas que, según el Dr. LaFontaine, pueden ayudar a prevenir complicaciones en los pies:

- ▶ **ES HORA** de hacer una revisión diaria de los pies. Busca lesiones menores y cambios de temperatura, color e incluso el crecimiento del pelo. Si notas un problema, acude a un podiatra de inmediato.
- ▶ **ES HORA** de dejar de depender de los remedios caseros. Acude a un podiatra para que te haga un diagnóstico adecuado y te atienda regularmente.
- ▶ **ES HORA** de volver a entrar en el juego. Consulta con tu podiatra antes de volver a hacer deporte y otras actividades para que te aconseje sobre cómo evitar las lesiones. Cuando tienes diabetes, incluso una pequeña lesión en el pie puede suponer un gran problema.
- ▶ **ES HORA** de disminuir la comida reconfortante. La comida sana es una medicina, y cualquier pequeño cambio puede tener un gran impacto en tu diabetes. Controla tu nivel de azúcar en sangre y acude a un médico de atención primaria con regularidad.
- ▶ **ES HORA** de acudir a un podiatra para que le examine regularmente el pie diabético al menos una vez al año. Pregunta por las opciones de telesalud para poder incluir a tu cónyuge o a un miembro de la familia.



FOOTPRINTS

“Cada cultura tiene sus supersticiones,” dijo el Dr. LaFontaine. “Pero no tomes decisiones sobre tu salud sin informarte bien.” A continuación, separamos los mitos de los hechos relacionados con la diabetes y los pies:

✘ La diabetes se puede curar.

✓ No hay cura para la diabetes, pero con un estilo de vida saludable, algunas personas entran en “remisión.” La remisión significa que ya no necesitan medicación para controlar sus niveles de azúcar en sangre. Mantener el azúcar en sangre bien controlado es clave para evitar las complicaciones de la diabetes en los pies, como la pérdida de sensibilidad, las úlceras diabéticas e incluso las amputaciones.

✘ Una vez que tienes diabetes, estás condenado.

✓ Un estilo de vida saludable y la atención regular de su equipo de atención médica pueden ayudarte a controlar la diabetes y evitar complicaciones graves. Acude a un podiatra al menos una vez al año para realizar revisiones periódicas de los pies, y realiza un autoexamen diario para detectar cambios en los pies. Fíjate en los cambios de color, temperatura e incluso en el crecimiento del vello, y si notas incluso una pequeña lesión, acude a tu podiatra de inmediato.

✘ Puedes curar heridas aloe vera, árnica o incluso con cebolla.

✓ Nunca confíes en los remedios caseros para tratar las heridas del pie diabético. Las heridas diabéticas son difíciles y lentas de curar. Te colocan en un alto riesgo de infección que pone en peligro tu vida y tus extremidades. ¡Es necesario acudir al podiatra a la primera señal de heridas!

✘ Las sandalias abiertas son las mejores para tus pies porque son transpirables.

✓ Las personas con diabetes deben llevar siempre un calzado protector y cerrado (incluso en interiores) para reducir el riesgo de heridas. Incluso una herida menor en una persona con diabetes puede provocar una lesión diabética grave y una infección.

✘ Perder un dedo del pie puede convertir a un hombre en impotente.

✓ Perder un dedo, un pie o incluso una pierna no repercute en el rendimiento sexual. La diabetes puede causar otros problemas de salud, como enfermedades vasculares o problemas neurológicos, que pueden provocar disfunción eréctil. Conclusión: Cuida tu diabetes para evitar cualquier complicación. Acuda regularmente a un podiatra miembro de la APMA para el cuidado de los pies. Los podiatras son expertos en diabetes y cuidado de heridas. Pueden ayudar a prevenir heridas y evitar amputaciones.



Para obtener más información, visita www.apma.org/diabetes y pide una cita con un podiatra miembro de la APMA hoy mismo.