

Cuida tus Pies a Cada Paso

La diabetes es una enfermedad en la que el organismo no produce insulina o no la utiliza adecuadamente. La misma hace que los niveles de azúcar en la sangre sean más altos de lo normal. Con el tiempo, un alto nivel de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios de tu cuerpo provocando una sensación de ardor o pérdida de sensibilidad. El daño a los vasos sanguíneos significa que quizá tus pies no estén recibiendo un buen suministro de sangre, lo que puede resultar en serias complicaciones como amputaciones.



Según la Sociedad de Endocrinología y Diabetología de Puerto Rico, se calcula que entre un 15% y un 25% de los pacientes diabéticos desarrollará problemas en los pies a lo largo de su vida, en función de los años de evolución de su enfermedad. De ellos, el 90% sufrirá una amputación derivada de las complicaciones propias de la diabetes

Para disminuir el riesgo de estas complicaciones en tus pies, es importante cuidar cada paso siguiendo los siguientes consejos:

- Nunca camines descalzo.
- Revisa tus pies todos los días para ver si tienen alguna cortadura o ampolla.
- Lava diariamente tus pies con agua tibia y jabón.
- Seca bien tus pies, especialmente entre los dedos.
- Evita usar lociones perfumadas y que contengan alcohol porque pueden reseca tus pies.
- Utiliza un zapato apropiado para evitar accidentes.
- Utiliza medias blancas de algodón.
- Consulta con tu médico ante la primera señal de enrojecimiento, hinchazón, dolor persistente, adormecimiento u hormigueo en cualquier parte de tus pies.

Es importante que puedas controlar los niveles de azúcar en sangre para no llegar a presentar complicaciones con tus pies. Si sigues las recomendaciones de tu médico, llevas una dieta balanceada y cumples con el tratamiento médico recomendado ganarás control sobre tu condición.

Humana

PRHJWEFSP

¡Adelante, tú puedes hacerlo!...
“Cuida tus pies a cada paso”.

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. (“Humana”) cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711).