

Cuidado de la piel en las personas con diabetes



Llevar a cabo estas medidas de prevención será de gran beneficio para evitar que su piel se afecte.

¡Anímese y mantenga su diabetes bajo control!

La diabetes puede afectar diferentes partes del cuerpo, incluso la piel. Se estima que un tercio de las personas con diabetes desarrollará algún problema en su piel relacionado con la condición. Sin embargo, se puede reducir el riesgo de complicaciones en la piel con las siguientes recomendaciones:

- **Mantenga su diabetes bajo control** - las personas con niveles altos de glucosa en la sangre suelen tener una menor capacidad para luchar contra las bacterias dañinas que pueden entrar en la piel.
- **Utilice una crema a base de agua y aceite recomendada para personas con diabetes** - Esto ayuda a humectar la piel reseca pero tenga cuidado de no utilizar lociones entre los dedos de los pies ya que puede provocar el crecimiento de hongos.
- **Revise sus pies todos los días** - para verificar si tiene algún enrojecimiento, hinchazón, callosidad, uñas de los pies encarnadas, o grietas en la piel. Utilice un espejo si fuese necesario. Infórmele a su médico inmediatamente sobre cualquier problema que observe.
- **Evite ducharse o darse un baño con agua muy caliente** - las personas diagnosticadas con diabetes pueden sufrir de pérdida de sensibilidad al tacto, por lo que pueden quemarse fácilmente sin darse cuenta.
- **Visite a un podiatra** - anualmente para una revisión más completa de sus pies.
- **Consulte con un dermatólogo** - sobre los problemas dermatológicos que se le presenten. Este le puede brindar la educación necesaria para que usted pueda lograr un manejo apropiado de su condición.

Humana®

PRHJW6BSP

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).