

Healthy *Insights* de IPRO

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

4TA PUBLICACIÓN
DE 2017

INFORMACIÓN
DE SALUD PARA
RESIDENTES DEL
ESTADO DE
NUEVA YORK



Mejorando
la Calidad de Salud

Ama tus pies

Unos pies saludables son unos pies felices. Algunos de nosotros no le damos mucha atención al cuidado de los pies; pero los problemas del pie pueden ser la base a problemas de salud mayores, en especial para aquellos con diabetes.

52 huesos, 66 articulaciones, más de 200 tendones, músculos y ligamentos...

¡Sin olvidar mencionar las 500,000 glándulas de sudor!



Las personas con diabetes son más propensas a tener neuropatía (debilidad, adormecimiento y dolor a causa de un nervio dañado mayormente en las manos y los pies). Esto se debe a la enfermedad vascular periférica. Una condición causada por tener vasos sanguíneos estrechos lo que reduce el flujo de la sangre hacia las extremidades. Si usted sufre de diabetes a continuación tiene una guía fácil de seguir que le ayudara a mantener sus pies saludables.

Tres pasos para unos pies saludables

1. Observe.

- Examine sus pies todos los días para identificar si tiene cortaduras, ampollas, áreas rojizas, uñas enterradas e hinchazón. Si no puede verse los pies, use un espejo o pídale a alguien que le ayude a examinarlos. Haga de esto un hábito después de su baño en la mañana o antes de acostarse, después de haberse quitado los zapatos las medias.
- Vea a su doctor inmediatamente si nota llagas o úlceras en sus pies.

2. Ame.

- Mantenga sus niveles de azúcar en sangre bajo control. Esto puede ayudarle a prevenir o por lo menos disminuir el daño en el nervio.

La publicación de IPRO *Healthy Insights* es de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidente Sénior/Jefa Médica de IPRO y una defensora de la salud pública reconocida nacionalmente.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias de gobierno, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Por más de 30 años hemos hecho uso creativo de nuestro dominio clínico, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica trabaje mejor.

Para más información acerca de IPRO, por favor visite nuestra página web <http://ipro.org>

continúa en la página 2

continúa de la página 1

- Mantenga sus pies limpios lavándolos con agua tibia y jabón y secándolos con cuidado entre los dedos.
- Hidrate la parte de arriba y abajo de sus pies diariamente (no aplique crema entre los dedos).
- Corte sus uñas con regularidad. Si no puede ver, sentir o alcanzar sus pies, si sus uñas son gruesas, están amarillas o en curva y están creciendo dentro de la piel, pídale al doctor que se las corte.
- Use zapatos cerrados y calcetines o medias. Use medias que no tengan costura y que no aprieten mucho. Examine el interior de sus zapatos antes de ponérselos.
- Nunca use chandetas o camine descalzo.
- Proteja sus pies del frío y del calor.
- Cuando este sentado, mantenga la sangre fluyendo en sus piernas al no cruzarlas. La actividad física también le ayudará a mantener la sangre fluyendo. Para aumentar la actividad física intente caminar, nadar o bailar.
- No fume.

3. Muestre.

- Asegúrese de quitarse sus zapatos Y medias SIEMPRE que visite a su doctor.
- Mantenga sus visitas anuales al podiatra. (Medicare paga por visitas regulares al podiatra que incluyen un examen y aseo de los pies).

La campaña "Ama tus Pies" es parte de la iniciativa de Everyone with Diabetes Counts (EDC)



Everyone with Diabetes Counts

Es importante que los pacientes y sus familiares participen activamente en su salud y el cuidado de su salud. Estudios han demostrado que cuando los pacientes están involucrados en su salud se sienten más satisfechos. Una posible razón es que los pacientes que participan de su cuidado se sienten más en control, entienden su condición y hacen lo mejor que pueden para tomar mejores decisiones y estar más saludables.

Everyone with Diabetes Counts es un programa para personas con diabetes y pre diabetes que provee herramientas para ayudarles a manejar su enfermedad y mantenerse lo más saludable posible. A través de la diversión y talleres interactivos el programa ofrece sugerencias para vivir una vida agradable con diabetes. Los tópicos de los talleres incluyen desde cómo hablar con su médico, información importante acerca de los medicamentos, hasta cómo preparar comidas sabrosas y saludables, guía de ejercicios fáciles y la importancia del cuidado apropiado del pie.

Para más información visite los sitios web:

www.apma.org or www.diabetes.org

Para conocer más acerca de los talleres del EDC en su área, llame a **800-671-1841**.



"Lo más importante que he aprendido en estos talleres fue como cuidar de mi pie. Hubiera deseado conocer estos talleres antes de que mi pie fuera amputado. Estuve caminando por muchos meses con un soldado de juguete dentro de mi zapato. No sabía que estaba ahí, no sentía nada. Luego, cuando fui a visitar a mi doctor, mi dedo estaba infectado y necesitaba ser amputado. ¿Quién iba a pensar que algo tan simple como examinar mis zapatos... hubiera salvado mi dedo? Sin embargo, estoy agradecida de que fue solo un dedo del pie!"



— Paciente Participante del Programa de EDC en Queens, NY



IPRO Healthy Insights
1979 Marcus Avenue
Lake Success, NY 11042
(516) 209-5262

Suscríbese para recibir el boletín de noticias de IPRO vía e-mail. Visite nuestro sitio web: <http://ipro.org> o envíenos un correo electrónico a healthyinsights@ipro.org.