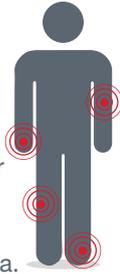


Pérdida de las fibras nerviosas y sensibilidad

Lance estaba observando niveles altos de azúcar en la sangre y esto estaba dañando sus nervios. En una consulta con su equipo de atención médica especialista en diabetes, le explicaron que tenía neuropatía.

Las neuropatías pueden producirse en cualquier parte del cuerpo, y son causadas por diferentes factores, entre los que se incluyen alto nivel de glucosa en la sangre, duración prolongada de la diabetes, niveles anormales de grasa en la sangre y bajos niveles de insulina.



Los síntomas pueden incluir lo siguiente:



- Hormigueo en los pies
- Sensación de “alfileres y agujas” en los pies



- Pies especialmente sensibles al tacto
- No sentir los pies al caminar
- Manos y pies muy fríos o muy calientes
- Partes del cuerpo entumecidas



- Incapacidad para sentir dolor cuando claramente debería sentirlo



- Inestabilidad cuando camina o está de pie
- Llagas en las piernas y los pies que se curan muy lentamente
- Sensación de que los músculos o los huesos han “cambiado”
- Ardor o dolor lacerante



Consejo rápido

Mantener niveles saludables de glucosa en la sangre es el factor más importante en la prevención de la neuropatía. Como ya sabe, el control de la glucosa, la planificación de las comidas, la actividad física, y los medicamentos ayudan a controlar los niveles de glucosa y previenen o retardan la aparición de futuros problemas.

Prevención de los problemas de la piel y los pies

La limpieza y la humectación adecuadas tienen un papel importante en la prevención de los problemas de la piel y los pies.

El equipo de atención médica de Lance le dio algunas sugerencias para ayudarlo en estas dos áreas:

- Usar un jabón suave. Los jabones más fuertes pueden reseca la piel.
- Enjuagar minuciosamente y secar con suavidad. Dar palmaditas, no frotar, con una toalla suave y absorber la mayor cantidad de humedad posible.



Consejo rápido

Controle los lugares en los que el agua puede ocultarse; por ejemplo, debajo de los brazos y los pechos, entre las piernas y los dedos del pie, y asegúrese de secarse bien.

La importancia del calzado y las medias

El calzado de buena calidad y con buen calce es una parte fundamental del cuidado apropiado de los pies en personas con diabetes.

Lance sigue estos pasos para prevenir problemas en los pies:



Visite www.MeetLance.com para obtener más consejos útiles.

Presentado por Trividia Health, Inc., los fabricantes de la marca TRUE.



La información incluida en este folleto procede de: American Diabetes Association, Resource Guide 2012; Diabetes Forecast, enero de 2012. American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes, Diabetes Care, enero de 2017, pgs. Life With Diabetes: A Series of Teaching Outlines, 4th edition by the Michigan Diabetes Research and Training Center; lead authors Martha M. Funnell, M.S., R.N., C.D.E.; Andrea Lasicak, M.S., R.D., C.D.E.; 2009 by American Diabetes Association. 1. Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes Statistics Report: Estimates of Diabetes and Its Burden in the United States, 2014. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos; 2014. 2. American Diabetes Association, Hypoglycemia (Low Blood Glucose). <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html?loc=lv-d-slabnav>, consultado el 16 de octubre de 2018. © 2019 Trividia Health, Inc. TRUEinsight, Meet Lance y el logotipo de Trividia Health son marcas comerciales de Trividia Health, Inc. MKT0555S Rev. 40

Cuidado de la piel y mantenimiento de pies sanos

Una guía educativa de TRUEinsight™

Meet Lance.™
Recientemente le han diagnosticado diabetes...



Acompañe a Lance mientras él aprende a prevenir la piel seca y mantener los pies sanos.

Prevención de la piel seca

Las personas con diabetes tienen más riesgo de desarrollar problemas de la piel.

La limpieza adecuada y la humectación diaria de la piel seca son maneras simples de prevenir la sequedad de la piel.

El equipo de atención médica de Lance le dio estos consejos para mantener la piel humectada:

Cómo mantener la piel humectada

Consejo 1: use un jabón suave.

Consejo 2: enjuáguese bien.

Consejo 3: humecte todo su cuerpo con una capa de loción.

Consejo 4: no se ponga loción o crema entre los dedos de los pies porque la humedad puede causar una infección.



Consejo rápido

Los niveles altos de glucosa en la sangre pueden causar falta de humectación en la piel, lo que puede provocar que se produzca picazón o que la piel se agriete.

Piel seca

La piel seca es un problema para aquellas personas con diabetes, especialmente cuando los niveles de glucosa en la sangre son altos.

Lance visitó a su equipo de atención médica y aprendió formas de combatir la sequedad:



Frote una capa delgada de loción, crema o jalea de petróleo en el empeine y la planta de los pies después de lavarlos y secarlos suavemente con palmaditas. Evite colocar loción entre los dedos de los pies.



Use un protector solar recomendado con un factor de protección solar (SPF) de 30 o más alto.



Mantenga la piel de todo el cuerpo humectada con una loción o crema recomendada.



Aumente el consumo de agua a 6 u 8 vasos por día para ayudar a mantener la humedad de la piel.



Use medias 100 % de algodón.

Consejo rápido

La piel seca puede picarle y agrietarse, lo que puede causar infecciones. Para evitar problemas, examine cuidadosa y regularmente la piel y los pies.

Cómo seleccionar los productos adecuados para el cuidado de la piel

No todas las lociones para el cuidado de la piel son iguales. En la actualidad, hay muchos productos en el mercado y algunos están dirigidos especialmente a personas con diabetes.



Cuerpo

- Necesita una loción que sea hidratante, humectante y que pueda usarse diariamente para suavizar la piel.
- Si es propenso a tener una piel extra seca, puede que necesite una loción humectante intensiva.



Pie

- Las cremas para el cuidado de los pies reparan y protegen al mismo tiempo que suavizan la piel de los pies al mantener la humedad de las células de la piel e hidratarlas.
- Estas lociones o cremas también pueden ayudar a aliviar el enrojecimiento y a mejorar el aspecto de la piel.

Consejo rápido

El correcto cuidado de la piel es importante para las personas con diabetes para llevar una vida saludable y un estilo de vida activo. Siempre inspeccione su piel a diario e informe cualquier inquietud que tenga a su profesional de la salud.

Qué hacer

Lance se reúne con su equipo de atención médica y comparten 10 ideas para inspeccionar y cuidar su piel:

1. Analice su piel minuciosamente como mínimo una vez por semana, especialmente los pies y las piernas. Observe que no tenga llagas inusuales o persistentes, hematomas, dolor u otros síntomas.
2. Mantenga la piel limpia al usar un jabón suave y un humectante todos los días.
3. Séquese la piel con palmaditas con una toalla suave, no se frote.
4. Evite darse baños o duchas con agua caliente.
5. Evite rascarse las ampollas o los granos.
6. Durante el clima más frío, use un humidificador de ambiente para agregar humedad al aire calefaccionado y seco del interior.
7. Tenga los humectantes al lado del lavabo en su hogar.
8. Conozca la seguridad de los productos que usa en la piel.
9. Use un bálsamo labial para prevenir el agrietamiento de los labios.
10. Beba abundante cantidad de líquido, especialmente agua.

Consejo rápido

Observe bien su piel y luego cuídela como corresponde.