



\* Para más información:

**California Board of Podiatric Medicine  
(Junta de Medicina Podiátrica de California)**

2005 Evergreen Street, Suite 1300  
Sacramento, CA 95815  
[www.bpm.ca.gov](http://www.bpm.ca.gov)

**tel:** 916.263.2647

**fax:** 916.263.2651

[bpm@dca.ca.gov](mailto:bpm@dca.ca.gov)

**California Podiatric Medical Association  
(Asociación Médica de Podiatría de California)**

2430 K Street, Suite 200  
Sacramento, CA 95816  
[www.podiatrists.org](http://www.podiatrists.org)

**tel:** 916.448.0248 ó 800.794.8988

**American Podiatric Medical Association  
(Asociación Médica Americana de Podiatría)**

9312 Old Georgetown Road  
Bethesda, MD 20814-1621  
[www.apma.org](http://www.apma.org)

**tel:** 301.581.9200

**American Diabetes Association  
(Asociación Americana de Diabetes)**

1701 North Beauregard Street  
Alexandria, VA 22311  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**tel:** 800.diabetes ó 800.342.2383

\* **Diabéticos:**  
Preste atención a sus pies

\* **La diabetes puede ser severa para sus pies.**

La diabetes puede hacer que sus pies se enrojeczan, entumescan, hinchen o desarrollen llagas que no cicatrizan. El daño puede ser tan grave que los cirujanos se pueden ver en la necesidad de amputar la parte inferior de su pierna para salvarle la vida. De hecho, la diabetes es la principal causa de amputaciones de las extremidades inferiores.

Las amputaciones de la parte inferior de las piernas debidas a la diabetes se pueden reducir hasta en un 85 por ciento simplemente haciéndose revisar los pies regularmente por un podiatra (DPM).

Los podiatras se especializan en el cuidado del pie diabético y trabajan con usted para preservar sus pies, movilidad y calidad de vida.

**Factores de riesgo de diabetes**

Usted puede ser propenso a la diabetes si tiene un historial familiar de diabetes o es de descendencia afroamericana, latina, nativa americana, asiática americana o isleña del Pacífico. Ciertos problemas de salud, incluyendo la obesidad, colesterol alto, tabaquismo, glucosa alta, presión alta e inactividad física, también pueden aumentar su riesgo.

Un podiatra puede examinar sus pies para detectar las señales de advertencia de la diabetes, tales como enrojecimiento, entumecimiento, hinchazón, escamas en la piel, inflamación, pérdida de pelo en los dedos de los pies y heridas o llagas que no cicatrizan. Si encuentra síntomas, el podiatra lo referirá a otros médicos, además de programarlo para consultas periódicas.



# \*Proteja sus pies.

Hágase exámenes físicos regulares con un podiatra (DPM) y siga estos consejos:

## **REVISE sus pies a diario**

Busque cortes, llagas, ampollas o cambios en la piel o uñas de los pies. También busque zonas que tengan menos sensación cuando las toca o que parezcan “dormidas”. Si nota un cambio en los pies, consulte a su podiatra de inmediato.

## **LIMPIE sus pies a diario**

Asegúrese de lavarlos en agua tibia y no caliente. Seque completamente sus pies tras lavarlos prestando especial atención al secado entre los dedos.

## **MANTENGA su piel sana**

Aplique suavemente una loción o crema hidratante en los pies para ayudar a evitar la piel seca, escamosa o agrietada. Use la loción en la parte de arriba y de abajo de los pies, pero nunca entre los dedos.

## **SIEMPRE USE zapatos y calcetines**

Use calcetines suaves y ligeramente acolchados para que le ayuden a evitar la formación de ampollas y llagas. Los calcetines sin costuras son los mejores. Para evitar lesiones en los pies, siempre use zapatos resistentes que brinden soporte y que se ajusten correctamente a sus pies.

## **CAMINE**

Caminar es uno de los ejercicios más completos para las personas con diabetes. Caminar es también un excelente ejercicio para poner en forma sus pies.

## **NO BEBA demasiado**

El daño neurológico (o a los nervios) es una de las consecuencias de la diabetes. El consumo de alcohol puede acelerar el daño asociado con la enfermedad, insensibilizar más nervios y aumentar la posibilidad de pasar por alto una herida o una lesión.

## **NO USE nada apretado alrededor de las piernas**

Las pantimedias, fajas, medias hasta el muslo o rodilla, e incluso los calcetines apretados, pueden dificultar la circulación en las piernas y los pies.

## **NUNCA SE QUITE LOS callos, callosidades o verrugas usted mismo**

Evite usar productos que se venden sin receta para eliminar verrugas o callos porque pueden quemar la piel y dañar los pies. Nunca trate de cortar los callos con una hoja de afeitar o cualquier otro instrumento. El riesgo de cortarse es demasiado alto.

## **REVISE la licencia de su médico**

Los podiatras (DPM, Doctor of Podiatric Medicine) que practican la medicina en California deben tener una licencia de la Junta de Medicina Podiátrica de California (California Board of Podiatric Medicine). Verifique la licencia en Internet en [www.bpm.ca.gov](http://www.bpm.ca.gov) o llame al **916.263.2382**.