

Su Salud: Tomando Control

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Días de Enfermedad y Cuidado del Pie con la Diabetes

Días de Enfermedad

La gente con diabetes insulina-dependiente necesita tener un plan por adelantado para los días de enfermedad. La enfermedad hace más difícil el controlar la glucosa en sangre. Es importante elaborar un plan para los días de enfermedad con su médico o dietista titulada antes de que usted se enferme.

Cuidado de la Pierna y el Pie

Los problemas de la pierna y el pie son comunes entre la gente con diabetes. Estos problemas resultan de la combinación de los cambios en los vasos sanguíneos y los nervios.

Los vasos sanguíneos pueden llegar a ser estrechos por depósitos de grasa. Esto se ve más frecuente y es más severo entre la gente con diabetes. El estrechamiento de los vasos sanguíneos reduce el suministro de sangre especialmente para las piernas y los pies. Además, la diabetes puede entorpecer los nervios en estas áreas. Como resultado uno no puede darse cuenta de una mancha de

enrojecimiento (inflamación) causada por los zapatos estrechos o apretados o por la presión al caminar. Si esta mancha es ignorada, se puede ampliar y llegar a infectarse. El suministro reducido de sangre por los vasos sanguíneos estrechos hace la curación más difícil.

El cuidado adecuado del pie y las visitas regulares a su doctor pueden prevenir las inflamaciones del pie y la pierna y ayudar a asegurarse que las que se encuentren no lleguen a infectarse. Las medidas útiles incluyen la inspección diaria de los pies en busca de cortadas o manchas de enrojecimiento. Las ampollas y las manchas de enrojecimiento son menos probables con zapatos que le queden bien y calcetines o medias que no estén apretados. Los insertos de los zapatos o los zapatos “especiales” pueden ser usados para prevenir demasiada presión en alguna parte del pie.



Una inflamación (enrojecimiento) en el pie o pierna si es dolorosa o no, requiere de una atención médica inmediata. El adecuado cuidado de los pies y las piernas puede prevenir las úlceras e infecciones y problemas más serios los cuales pueden venir después. El cuidado se debería tomar para prevenir problemas del pie antes de que ocurran. Los problemas de los pies y las piernas son el porqué la gente con diabetes tienen amputaciones más frecuentes que la gente sin diabetes.

Lecturas Recomendadas:

Oklahoma State University Extension Fact Sheets:

T-3161, *Diet and Diabetes*

T-3138, *Dietary Fiber*

T-3142, *Dietary Salt*

T-3153, *Facts About Fat*

T-3154, *Facts About Cholesterol*

T-3157, *Sugar and Other Sweeteners*

T-3165, *Food Guide Pyramid: Guide to Daily Food Choices*

Bibliografía:

American Diabetes Association and American Dietetic Association. *The First Step In Diabetes Meal Planning*. 1995.

American Diabetes Association and American Dietetic Association. *Exchange List*. 1995.

American Diabetes Association. "Nutritional Recommendations and Principles for Individuals With Diabetes Mellitus." *Diabetes Care*, 13:18, 1990.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY

Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.

Elaborado por: Janice R. Hermann,
PhD., M.S., R.D./L.D.,
Nutrition Education Specialist

Editor: Mely Jimenez

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Formateado por: Beth Ann Fulgenzi

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$138.12 for 1,500 copies. 0301 UB.