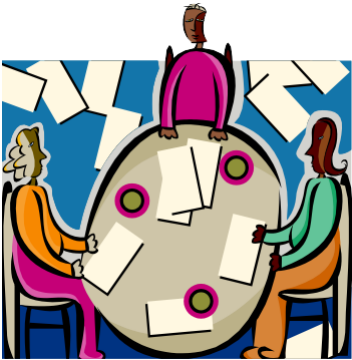




¡Los pies sanos te mantienen en marcha!

Reunión 8

¡Bienvenido!



Bienvenidos a nuestra 8ª reunión juntos. Estoy muy contento de que te hayas unido a mí de nuevo. Hoy vamos a hablar de por qué es tan importante cuidar nuestros pies. También haremos algunas actividades prácticas que pueden ser útiles.

Antes de escuchar lo que el tío Luis y Carlos están haciendo hoy, hablemos un momento sobre cómo la diabetes puede afectar nuestros pies.

Confiamos en nuestros pies para llevarnos por el camino hacia la fuerza, la salud y la larga vida. Sin embargo, a veces los damos por sentados. Necesitamos cuidarlos para que puedan durar toda la vida.

La diabetes puede causar problemas en los pies de dos maneras:



1. Daño a los nervios: un problema puede ser el daño a los nervios de las piernas y los pies. Con los nervios dañados, es posible que no sienta dolor, calor o frío. Una llaga o corte en el pie puede empeorar porque no sabes que está allí. Esta falta de sensibilidad es causada por daño a los nervios, también llamado neuropatía diabética. El daño a los nervios puede provocar una llaga o una infección.

2. Mala circulación: el segundo problema ocurre cuando no fluye suficiente sangre a las piernas y los pies. El flujo sanguíneo deficiente dificulta la curación de una llaga o infección. Este problema se llama enfermedad vascular periférica. Fumar cuando tiene diabetes empeora mucho los problemas de flujo sanguíneo.

Tío Luis sabe lo importante que es cuidar sus pies. Escuchemos cómo el tío Luis mantiene sus pies sanos para llevarlo por el camino de la fuerza, la salud y la larga vida.

Hoy es un día hermoso, pensó tío para sí mismo mientras se vestía. "Creo que hoy es un buen día para caminar a la tienda y obtener algunas cosas que necesito. Tal vez Carlos pueda ir conmigo", le dijo tío a su esposa mientras se ponía los calcetines y los zapatos.



Tía Lily le dio una palmadita en el hombro y le dijo: "Esa es una buena idea, y cuando regreses, tendré un almuerzo listo para ustedes dos. Por cierto, no te olvides de revisar tus pies antes de ponerte los calcetines y los zapatos, ¿de acuerdo?", tío sonrió y le agradeció por el recordatorio.

Revisó cuidadosamente sus pies en busca de llagas, grietas y cualquier cosa inusual. Se puso los calcetines, pero cuando comenzó a ponerse los zapatos, encontró una roca en su zapato. "¡Mira! ¡Encontré una roca en mi zapato y eso realmente podría haber lastimado mi pie! Muy bien, ahora estoy listo para irme, así que te veré más tarde", dijo tío.

Tío Luis caminó por la calle hasta la casa de Carlos. Carlos estaba feliz para ir con tío. "¿A dónde vamos?", preguntó. "Tengo que ir a la tienda y quería tu empresa", dijo tío. "¡Genial! ¿Puede Skip ir con nosotros también?", preguntó Carlos. "¡Claro! ¡Skip también necesita el ejercicio!", se rió tío.

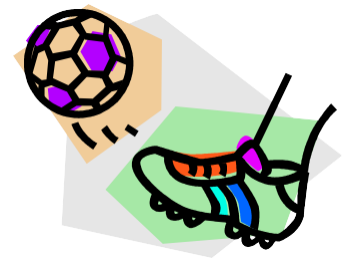




En el camino, Skip comenzó a cojear. Carlos notó que Skip estaba teniendo dificultades para mantenerse al día con ellos. "Tío, creo que Skip está herido", dijo Carlos. "Debe tener una astilla o una roca en la pata. Detengámonos y comprobemos", respondió tío. Carlos observó a tío levantar suavemente la pata del perro y mirarla. Notó una pequeña roca y la quitó. "¡Ahí lo tienes, Skip, bueno como nuevo!" Dijo tío mientras le daba unas palmaditas al perro.

"Casi tuve el mismo problema esta mañana", se ríó tío . "Sabes, Carlos, es bueno que cuidemos la pata de Skip. Es demasiado grande y pesado para que tengamos que llevarlo consigo".

"Necesitamos asegurarnos de que sus patas estén cuidadas , al igual que Tengo que revisarme los pies todos los días debido a mi diabetes. Tengo que asegurarme de no tener cosas en mis calcetines o zapatos que puedan hacerme cojear como Skip.



Las personas con diabetes deben tener especial cuidado porque a veces pueden perder la sensibilidad en los pies. Quiero cuidar mis pies para poder ir a lugares y hacer cosas contigo", dijo tío. "¡Bien, porque tengo algunos movimientos de fútbol nuevos para mostrarte cuando regresemos a casa!", Sonrió Carlos.

A Luis le gusta estar activo. Se da cuenta de que cuidar sus pies es otra cosa importante en la que tiene que trabajar debido a su diabetes.

Reunión 8



¡Los pies sanos te mantienen en marcha!

¡Los pies pueden durar toda la vida!



¿Sabías que tus pies deben durar toda la vida?

Mantener su glucosa en equilibrio puede ayudar a que sus pies se mantengan saludables. Este es el primer paso para cuidar sus pies. Si la glucosa no está en equilibrio, puede causar un flujo sanguíneo deficiente a los pies, y esto puede evitar que las llagas se curen. Las llagas en los pies pueden deberse a infecciones que pueden causar la pérdida de un dedo del pie o un pie.



¿Qué cosas puedes hacer para mantener tus pies sanos?

Los pies deben estar sanos para hacer todo lo que tienen que hacer. Los pies suelen ser muy sensibles. Deberíamos ser capaces de saber cuándo nos duelen los pies, cuándo es el momento de arreglarnos los calcetines o cambiarnos los zapatos. También deberíamos ser capaces de saber si tenemos una roca en nuestro zapato, qué tan suave es una alfombra debajo de nuestros pies, o sentir el tacto y el cosquilleo de alguien que nos toca los dedos de los pies.

Pero cuando una persona ha tenido diabetes durante mucho tiempo, a veces tiene muy poca o ninguna sensación en los pies. Esto sucede debido al daño a los nervios. Tener niveles altos de glucosa en la sangre durante mucho tiempo causa daño a los nervios.



Reunión 8

¡Los pies sanos te mantienen en marcha!

¡Lávese los pies en agua tibia todos los días!



Una forma de mantener los pies sanos es lavarse los pies en agua tibia todos los días:

- Asegúrese de que el agua no esté demasiado caliente.
- No remoje los pies. Remojar seca la piel y puede provocar infecciones.
- Seque bien los pies , especialmente entre los dedos de los pies.
- Si su piel está seca, frote loción en sus pies después de lavarlos. No se ponga loción entre los dedos de los pies.

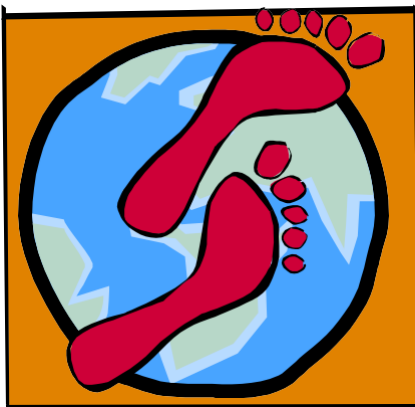
Otra forma de mantener los pies sanos es revisar sus pies todos los días:

Si está en casa y necesita ayuda, pídale a un miembro de su familia que lo ayude. Revisa tus pies:

- Por la mañana antes de ponerse calcetines y zapatos,
- Por la noche antes de acostarse cuando se quita los calcetines y los zapatos.

Una vez que adquieras el hábito de hacer esto, no parecerá que tome tanto tiempo. Recuerde, usted está haciendo esto para proteger sus pies de cualquier problema grave.

¡Revisa tus pies todos los días!



Reunión8



¡Los pies sanos te mantienen en marcha!



¡Revisan do tus pies!

Qué buscar



Así es como puedes revisar tus pies:

- ◆ Sostenga un espejo en ángulo para que pueda ver su pie.
- ◆ Mira a ambos lados de cada pie, y en la parte inferior de cada pie.
- ◆ Siempre revise la parte superior e inferior de cada pie también.
- ◆ Revise entre los dedos de los pies si hay cortes, rasguños, manchas rojas, ampollas o signos de una infección.

Si no puede agacharse o levantar los pies para revisarlos usted mismo, aún es importante saber cómo revisar sus pies para que pueda decirle a alguien de su familia cómo hacerlo de la manera correcta para usted.

Al revisar los pies, usted está buscando:

- Cualquier corte, rasguño, manchas rojas o ampollas
- Cualquier callos o callosidades
- Cualquier uña encarnada
- Cualquier cambio en el color de los pies
- Comprobación de cualquier signo de infección

Los signos y síntomas de una infección son:

- Rojez
- Hinchazón
- Dolor
- Calidez en la zona
- Pus verde o amarillo que drena del área

Reunión 8



¡Los pies sanos te mantienen en marcha!

¿Qué haces si tienes un problema en el pie?



¿Qué haces si ves un cambio o encuentras un problema con tus pies?

- Llame o vaya a ver a su proveedor ese mismo día si tiene una llaga que está roja, hinchada, dolorosa o si supura de la llaga. Los problemas pueden empeorar muy rápido. Es importante que tenga el problema resuelto de inmediato.
- ❖ **No espere** a ver si mejorará.
- ❖ **No** trates de cuidarlo tú mismo.
- ❖ **Consulte a** su proveedor de inmediato.

Otras cosas de las que **debe mantenerse alejado** para mantener los pies sanos:

- Almohadillas térmicas o botellas de agua caliente porque pueden quemar los pies,
- Yodo en los pies,
- Medicamento de eliminación de maíz de cualquier tipo,
- Cuchillas de afeitar, y
- Caminar descalzo- ¡siempre use zapatos y calcetines!



¡Los pies sanos te mantienen en marcha!

Reunión 8

Recorte usted Uñas



Ver a un
podólogo



El examen de
monofilamento

Saber cómo recortar las uñas de los pies de la manera correcta es otra parte importante del cuidado de los pies. Si no tiene ningún problema grave con los pies, puede recortarse las uñas de los pies. Las uñas de los pies son más suaves y fáciles de recortar después de haber lavado y secado los pies. Recorte las uñas de los pies rectas y alise los bordes ásperos con una lima de uñas.

Si no siente las cosas muy bien con los pies o tiene uñas que son difíciles de recortar, es mejor que su proveedor o alguien del equipo de diabetes le recorte las uñas de los pies. Solo una persona entrenada debe cortar las uñas de los pies de una persona con diabetes.

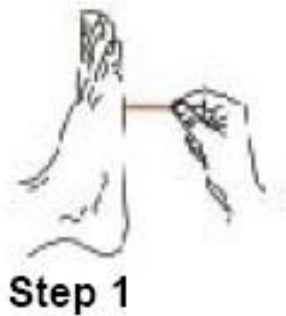
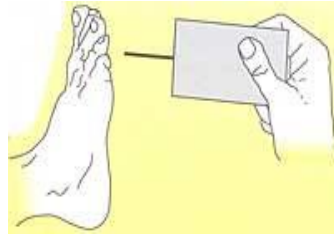
Si necesita ver a un podólogo, haga una cita para verlo. Un podólogo puede recortar las uñas de los pies, hacer exámenes de los pies y puede ocuparse de cualquier problema en los pies que pueda tener.

Hay otra parte de un chequeo de pies que me gustaría mostrarles. Se llama examen de monofilamento. El médico hace esto para ver cuánta sensación, o sensación protectora, tiene en los pies.

Veamos el monofilamento. Es posible que haya visto esto antes en la clínica cuando su proveedor revisó sus pies. El monofilamento está hecho de algo así como línea de pesca .

Pruebe el monofilamento en la palma de su mano para que pueda ver cómo se siente y se dobla cuando toca su piel. Quitémonos los zapatos y los calcetines y probemos la prueba. Puedes hacerte la prueba a ti mismo o conseguir pareja .

1. Sujete el monofilamento por el mango



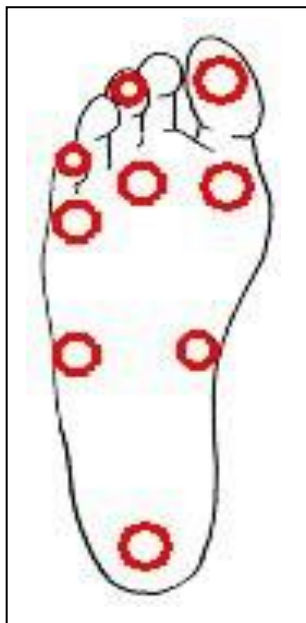
2. Use un movimiento suave para tocar el filamento en la piel de su pie. **NO** toque una llaga o callo con el monofilamento. Toque al costado de una llaga o callo. Toque el filamento en su piel durante 1-2 segundos. Empuje lo suficientemente fuerte como para hacer que el filamento se doble como se muestra en el paso 2.

3. Toque el filamento en ambos pies en los sitios rodeados en círculos en el dibujo a continuación, o en lapágina siguiente.

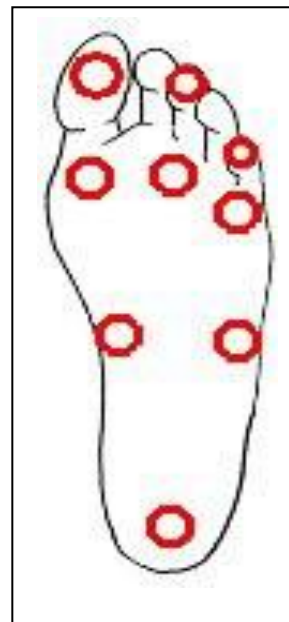
4. Coloque un (+) en el círculo si puede sentir el filamento en ese sitio y un (-) si no puede sentir el filamento en ese sitio.

5. El filamento es reutilizable. Después de su uso, limpie con un hisopo con alcohol.

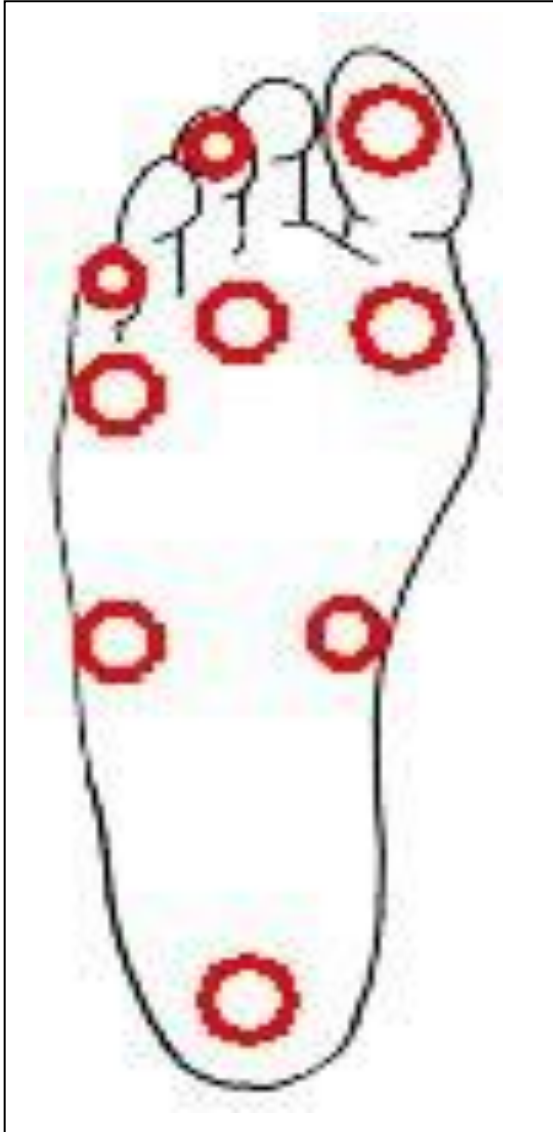
Derecha



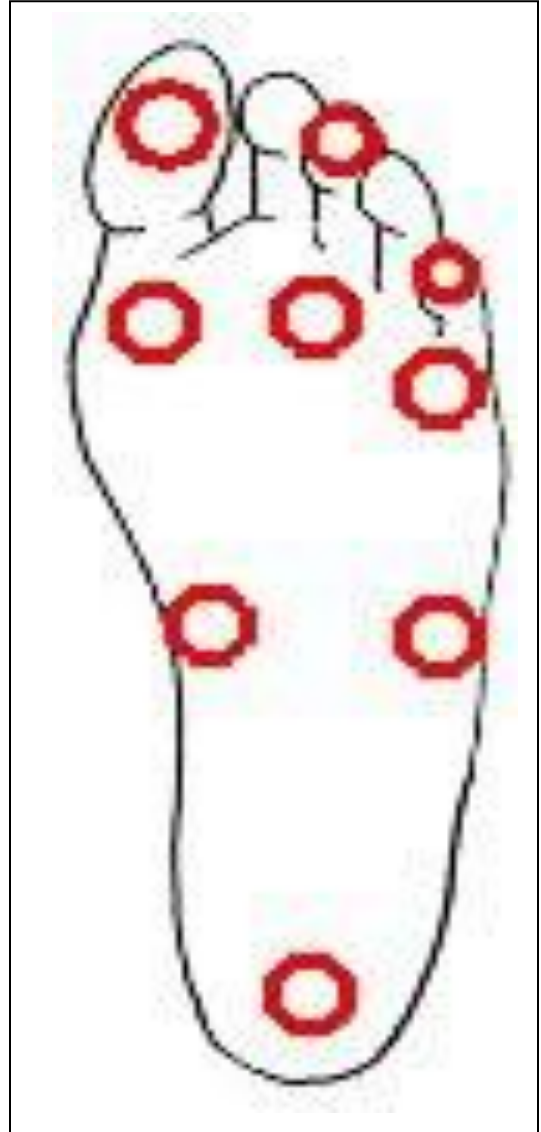
Izquierda



Derecha



Izquierda



Si tiene un (-) en cualquier círculo, lleve este formulario a su proveedor de atención médica lo antes posible.

Fecha _____



Reunión 8

¡Los pies sanos te mantienen en marcha!

Proteja su ¡Pies!



¿Cuándo me revisan los pies?



Si encuentra lugares en sus pies donde no siente el monofilamento, esta es una señal importante. Te está diciendo que debes tener cuidado con los pies. Sus pies no podrán informarle si hay un problema, por lo que debe revisar sus pies todos los días.

Tenga cuidado de proteger sus pies en todo momento.

Otra cosa que puede hacer para proteger sus pies si ha perdido la sensibilidad es usar zapatos protectores. Su proveedor o podólogo puede recetarle zapatos protectores especiales o inserciones para zapatos.

Medicare y otros programas de seguro de salud pueden pagar por zapatos especiales. Es importante usar los zapatos protectores, o inserciones de zapatos, si los necesita.

Su proveedor debe frotar sus pies con un monofilamento al menos una vez al año.

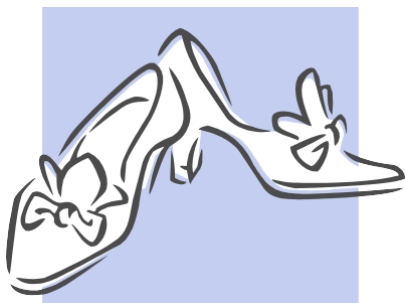
Sus pies también deben ser revisados cada vez que vaya a la clínica, así que quítese los zapatos y los calcetines antes de que entre el médico.

Si su proveedor le pregunta: "¿Por qué se quita los zapatos y los calcetines?" Puede decirle que desea mantener sus pies sanos, por lo que deben revisar sus pies.



Reunión

Mantener los pies sanos Tú



Muchas veces, las personas compran zapatos por la forma en que se ven, y no porque sean buenos para los pies. Para tener pies sanos y felices, debe tener en cuenta varias cosas al comprar zapatos:

1. Los zapatos deben ser lo suficientemente anchos para que los dedos de los pies puedan moverse en ellos cuando esté de pie.
2. Los zapatos atléticos, de cross-trainer y para caminar hechos de lona o cuero son buenos para el uso diario. Apoyan los pies y les permiten respirar.
3. Evite los zapatos de vinilo o plástico porque no se estiran ni respiran.
4. Compre zapatos con los dedos de los pies, con cordones o correas de velcro, suelas suaves y por dentro suaves.
5. Trate de comprar sus zapatos por la tarde después de haber estado de pie por un tiempo.
6. Los zapatos no deben estar apretados ni ejercer presión en ningún lugar. Recuerde: si no puede sentir el monofilamento en todos los puntos, no podrá sentir si el zapato se ajusta bien. Debe buscar zapatos que sean buenos para sus pies.

Hay un folleto "Does the Shoe Fit" en el bolsillo que le da más consejos para comprar calzado saludable. Llévate a leerlo antes de comprar tu próximo par de zapatos.

Reunión



Mantener los pies sanos Tú

Repasemos



Repasemos lo que hemos hablado hoy:

- ✓ Los pies pueden durar toda la vida
- ✓ Revisa tus pies todos los días
- ✓ Siempre tenga las uñas de los pies recortadas directamente a través de
- ✓ Use zapatos y calcetines todos los días - nunca camine descalzo
- ✓ Pídale a su proveedor que revise sus pies en cada visita a la clínica
- ✓ Comuníquese con su proveedor de inmediato si encuentra un problema con los pies

Así como el tío Luis revisa sus pies todos los días para mantenerlos sanos, necesita mantener sus pies sanos para que los tenga durante toda la vida para llevarlos por el camino hacia la fuerza, la salud y la larga vida.

**¡Establece
una meta!**



Tómese unos minutos ahora para escribir una meta en la que planea trabajar esta semana para mantener sus pies sanos.

¡Gracias!

Gracias por venir hoy y espero verlos en nuestra próxima reunión cuando hablaremos sobre el estrés, la depresión y la diabetes.



Por favor, danos tus comentarios en la página siguiente, y no olvides traer tu cuaderno la próxima vez.



Reunión 8

**Revisión de las reuniones 1-7,
Preguntas, Diccionario, Folletos**

Examen de las reuniones 1 a 7

REUNIÓN	PUNTOS CLAVE
<p>1. El equilibrio de glucosa marca la diferencia</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conozca sus números de azúcar en la sangre y lo que los hace subir y bajar, 2. Autoprueba a menudo con objetivos de 70 a 130 en ayunas y por debajo de 180 después de las comidas, 3. Establezca metas para obtener A1c inferior a 7, 4. Trabaje con su proveedor de atención médica y su equipo de diabetes, y 5. ¡No te rindas! ¡El objetivo es el progreso, no la perfección!
<p>2. Medicina y equilibrio de glucosa</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La diabetes cambia con el tiempo, 2. Los medicamentos para la diabetes son una parte importante de un plan de tratamiento de la diabetes, 3. Los medicamentos para la diabetes funcionan junto con una alimentación saludable y actividad física para reducir el azúcar en la sangre, 4. Los medicamentos para la diabetes ayudan al cuerpo a usar la insulina que produce o ayudan al cuerpo a producir suficiente insulina, 5. Es importante trabajar con su proveedor y otros socios en la atención, y 6. ¡HAGA preguntas si necesita saber algo sobre su cuidado de la diabetes!

3. Equilibrio de alimentos y glucosa



1. Desarrolle una rutina para comer sus comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días,
2. Coma una variedad de alimentos ricos en fibra y bajos en grasa, calorías y azúcar, como pan integral, arroz integral y verduras,
3. No se salte comidas o refrigerios,
4. Trate de comer menos calorías si necesita perder peso,
5. Evite los alimentos ricos en grasa o aceite, como los alimentos fritos, el tocino, las salchichas, la mayonesa y los quesos, y
6. ¡Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar los mejores alimentos para el equilibrio de glucosa!

4. Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa



1. Los tres principales planes alimentarios para el equilibrio de la glucosa son:
 - 1) El plan de comidas de intercambio
 - 2) El Plan de Índice Glucémico
 - 3) El Plan de Conteo de Carbohidratos
2. Cualquiera de los planes puede ayudarlo a elegir carbohidratos para mantener la glucosa en equilibrio,
3. Contar el plan de carbohidratos puede ser el más fácil de hacer porque puede leer las etiquetas de los alimentos para controlar la cantidad de carbohidratos que come,
4. Hable con un dietista registrado sobre un plan que sea mejor para usted, y
5. Controle su nivel de azúcar en la sangre para ver cómo los diferentes alimentos afectan el equilibrio de la glucosa.

5. Muévete más,
siéntate menos



1. Ejercicio significa:

- ✓ está físicamente activo al menos 10 minutos al día a la vez
- ✓ lo haces al menos 3-4 veces por semana
- ✓ tu corazón late más rápido y sudas un poco
- ✓ ¡es DIVERTIDO! y

2. Trabaje hasta 30 minutos, luego 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

6. Diabetes y un
corazón sano



1. Mantenga la glucosa en equilibrio: 70 - 130 antes de una comida; inferior a 180 una o dos horas después de una comida; una A1c inferior a 7,

2. Trabajar hacia una **presión arterial de 130/80**,

3. Establezca pequeñas metas alcanzables para equilibrar su presión arterial,

4. Tome medicamentos si se los recetan,

5. Trabajar como socio con su proveedor y equipo de diabetes, y

6. ¡Haz preguntas!

7. Diabetes y
colesterol



1. Trabajar hacia niveles saludables de colesterol:

- ✓ **HDL superior a 40 en hombres, más de 50 en mujeres**
- ✓ **LDL inferior a 100**
- ✓ **Colesterol total inferior a 200**
- ✓ **Triglicéridos inferiores a 150**

2. Coma más fibra y menos grasa y azúcar,

3. Establezca pequeñas metas alcanzables para equilibrar sus números de colesterol y triglicéridos.



¿ Cómo **puede mi médico ayudarme a cuidar mis pies?**

Aquí hay algunas maneras en que su médico puede ayudarlo a cuidar sus pies. Su proveedor estará encantado de responder a sus preguntas y trabajar con usted como socio en su atención médica.

1. Informe a su médico de inmediato acerca de **CUALQUIER** problema en los pies.
2. Su médico debe hacer un examen completo de alimentos con el monofilamento cada año.
3. Pídale a su médico que mire sus pies en cada chequeo de diabetes. Quítese los zapatos y los calcetines antes de que entre el médico.
4. Pídale a su médico que verifique qué tan bien se sienten los nervios de sus pies.
5. Pídale a su médico que verifique qué tan bien fluye la sangre a sus piernas y pies.
6. Pídale a su médico que le muestre la mejor manera de recortarse las uñas de los pies. Pregunte qué loción o crema usar en sus piernas y pies.
7. Si no puede cortarse las uñas de los pies o tiene un problema en el pie, pídale a su médico que lo envíe a un médico de los pies (podólogo).
8. Pregúntele al médico si la prueba de monofilamento encontró algún lugar en sus pies que no sienta.
9. Pregúntele al médico cuándo fue la última vez que revisó sus pies con el monofilamento.



Diccionario

Reunión 8: ¡Los pies sanos te mantienen en marcha!

Término	Significado del término
Amputación	Extirpación quirúrgica de una parte del cuerpo, una extremidad o un órgano del cuerpo enfermos.
Callo	Una pequeña área de la piel, generalmente en el pie, que se ha vuelto gruesa y dura por el roce o la presión. Los callos pueden conducir a otros problemas, como una infección grave. Los zapatos que se ajustan bien pueden evitar que se formen callosidades.
Edema	Hinchazón o hinchazón de alguna parte del cuerpo como los tobillos.
Gangrena	Muerte tisular; La gangrena puede hacer que el tejido de la piel se vuelva negro y muera. Esto puede llevar a la amputación de los dedos de los pies o el pie.
Pies de alto riesgo	Pies con pérdida de sensibilidad protectora, deformidad, callosidades, úlceras en los pies o antecedentes de úlceras en los pies.
Uñas encarnadas	Uñas de los pies cuyas esquinas o lados se clavan dolorosamente en la piel.
Examen de monofilamento	Un examen que evalúa los sentimientos, o sensación protectora, de los pies.
Neuropatía	Daño a los nervios causado por niveles altos de glucosa (azúcar). Las personas con daño a los nervios pueden perder la sensibilidad en los pies y las manos.
Neuropatía periférica	Tipo más común de neuropatía en personas con diabetes. Las personas pueden sentir entumecimiento, hormigueo o dolor en los pies, las piernas, las manos y los brazos.
Enfermedad vascular periférica	El flujo sanguíneo deficiente a las piernas y los pies dificulta la curación de llagas o infecciones.
Podólogo	Un médico que trata problemas en los pies .
Úlcera	Una úlcera en el pie es un agujero a través de la piel del pie. Puede llegar hasta el hueso o no ser muy profundo.