

# LA DIABETES Y LOS PIES

## MITO FRENTE A REALIDAD

Es hora de diferenciar los mitos de los hechos y tomar el control de su diabetes.



✘ **La diabetes se puede curar.**

✔ **No hay cura para la diabetes, pero con un estilo de vida saludable, algunas personas entran en “remisión.”** La remisión significa que ya no necesitan medicación para controlar sus niveles de azúcar en sangre. Mantener el azúcar en sangre bien controlado es clave para evitar las complicaciones de la diabetes en los pies, como la pérdida de sensibilidad, las úlceras diabéticas e incluso las amputaciones.

✘ **Una vez que tienes diabetes, no hay nada que puedas hacer.**

✔ **Un estilo de vida saludable y la atención regular de su equipo de atención médica pueden ayudarte a controlar la diabetes y evitar complicaciones graves.** Acude a un podólogo al menos una vez al año para realizar revisiones periódicas de los pies, y realiza un autoexamen diario para detectar cambios en los pies. Fíjate en los cambios de color, temperatura e incluso en el crecimiento del vello, y si notas incluso una pequeña lesión, acude a tu podólogo de inmediato.



✘ **Puedes curar heridas aloe vera, árnica o incluso con cebolla.**

✔ **Nunca confíes en los remedios caseros para tratar las heridas del pie diabético.** Las heridas diabéticas son difíciles y lentas de curar. Te colocan en un alto riesgo de infección que pone en peligro tu vida y tus extremidades. **¡Es necesario acudir al podólogo a la primera señal de heridas!**



✘ **Las sandalias abiertas son las mejores para tus pies porque son transpirables.**

✔ **Las personas con diabetes deben llevar siempre un calzado protector y cerrado (incluso en interiores) para reducir el riesgo de heridas.** Incluso una herida menor en una persona con diabetes puede provocar una lesión diabética grave y una infección.



✘ **Perder un dedo del pie puede convertir a un hombre en impotente.**

✔ **Perder un dedo, un pie o incluso una pierna no repercute en el rendimiento sexual.** La diabetes puede causar otros problemas de salud, como enfermedades vasculares o problemas neurológicos, que pueden provocar disfunción eréctil. Conclusión: Cuida tu diabetes para evitar cualquier complicación. Acuda regularmente a un podólogo miembro de la APMA para el cuidado de los pies. Los podólogos son expertos en diabetes y cuidado de heridas. Pueden ayudar a prevenir heridas y evitar amputaciones.

**ES AHORA**

Si tienes diabetes, es hora. Es hora de hacer cambios en tu estilo de vida, estar atento a los cambios en tus pies y acudir a tu podólogo con regularidad. Aprende más en [www.apma.org/diabetes](http://www.apma.org/diabetes).

**apma**

@APMA @TheAPMA