

Ascensia
ELITE
Sistema de cuidado de la diabetes



ADecuado PARA
PRUEBAS EN MÚLTIPLES SITIOS



Ascensia
ELITE XL
Sistema de cuidado de la diabetes

Ascensia
BREEZE
Sistema de monitoreo de glucosa en sangre



Ascensia
DEX²
Sistema de cuidado de la diabetes

LA DIABETES Y EL CUIDADO DE LOS PIES

DATOS SOBRE LOS CUIDADOS DE SALUD DE ASCENSIA™



Una parte muy importante del buen control de la diabetes es el cuidado adecuado de los pies. Usted puede reducir o evitar graves problemas, con un buen cuidado de los pies. Su equipo de salud podrá contestar cualquier pregunta que desee hacer respecto al cuidado de los pies y la piel, así como ayudarle a escoger las alternativas apropiadas para usted. Recuerde: el poder de controlar su diabetes está en sus manos.

Si desea mayor información acerca de las Soluciones Ascensia para el cuidado de la diabetes, o necesita ayuda con respecto al reembolso de sus materiales para pruebas, por favor llame a la línea de ayuda sin cargo de nuestro Servicio de Atención al Cliente: 1-800-348-8100 (a su disposición las 24 horas, los 7 días de la semana).

O si lo prefiere, también puede visitar nuestras páginas web:
www.ascensia.com
www.bayercaresdiabetes.com
www.ascensiadreamfund.com



La diabetes y el cuidado de los pies

La vida con diabetes hace que sea aún más importante el cuidado de sus necesidades personales de salud. Esto es especialmente cierto respecto al cuidado de sus pies.

Los diabéticos tienen mayores probabilidades de sufrir de mala circulación, o perder la sensibilidad en los pies. Esto puede conducir a diversos problemas de los pies, que comprenden la piel seca, los talones rajados, la formación de gruesos callos, cambios en la forma de los pies y úlceras cutáneas. La buena noticia es que, si usted sabe cuidar de sus pies, puede reducir y aún prevenir estos problemas.

La mala circulación de la sangre hace que llegue menos oxígeno a las células de los pies. Si esto ocurre, es posible que sienta cambios en el crecimiento de las uñas, dolorosas úlceras en los pies y los procesos de curación sean más lentos.

Igualmente, algunos diabéticos pueden sufrir de **daños en los nervios** de los pies, que causan problemas de sensibilidad. Lo típico es que esto ocurra como consecuencia de un **mal control de la glucosa en sangre** durante un largo período. La pérdida de la función nerviosa significa que usted puede tener poca o ninguna sensibilidad en los pies frente a cambios de temperatura, presión, o dolor. Si sus pies se calientan demasiado, como ocurre con el uso de bolsas de agua caliente o baños de agua caliente, puede sufrir quemaduras y no sentir las, e incluso no sentir lesiones, como por ejemplo ampollas que se forman cuando el calzado es demasiado apretado, o no sentir nada si pisa un objeto afilado. Esta pérdida de la sensibilidad hace vulnerable a la piel de los pies y pueden producirse daños, sin que usted se entere de ello.

La forma de cuidar de sus pies

Las siguientes son unas sencillas medidas, que usted puede adoptar para evitar las lesiones y reducir el riesgo de daños en los pies. La dedicación regular de tiempo al cuidado de sus pies puede ayudarle a conservarlos sanos.

La inspección de los pies:

- **Examine sus pies diariamente.** Esto comprende la parte superior e inferior de los pies y los espacios entre todos los dedos. Si le es difícil agacharse, use un espejo para examinarse las plantas de los pies, o pídale a alguien que le ayude.
- **Examine sus pies en un lugar bien iluminado.** Un buen momento para hacer esto, es después de tomar un baño o ducha.
- **Busque cambios.** Busque cortaduras, rasguños, ampollas, callos, clavos, uñas encarnadas o síntomas de infección. Busque también áreas de piel blanca, húmeda y arrugada, especialmente entre los dedos.
- **Tóquese, en busca de áreas más calientes.** Las áreas calientes pueden sugerir la presencia de infecciones o inflamaciones subyacentes. Si los nervios de sus pies han sufrido daños, es posible que no sienta sino un dolor muy leve, o ningún dolor que le sirva de advertencia.

Cualquier problema que surja se le debe plantear de inmediato al profesional de la salud.

El baño:

- **Conserve los pies limpios.** Lávelos diariamente con una toallita de baño suave y tibia y jabón suave. No olvide verificar la temperatura del agua con su muñeca o codo, para tener la certeza de que el agua no está demasiado caliente y así evitar quemarse los pies.
- **No sumerja los pies** en agua ni en ninguna otra solución. La inmersión solamente hará que su piel se reseque aún más.
- **Para secarse los pies**, utilice una toalla suave, sin olvidar secar entre cada uno de los dedos de los pies. No aplique loción entre los dedos, ni use nunca un secador de pelo para secarse los pies.
- **Aplíquese loción** en la parte superior e inferior de los pies, después de cada lavada. Una suave loción, a base de un 5 a un 10% UREA, contribuirá a reducir la sequedad de la piel.



Los clavos y callos:

Los pies presentan clavos y callos, para proteger la piel contra la presión o la fricción que por lo general sucede cuando usa zapatos que no le quedan bien, o camina mal. Si se forman callos o clavos, el problema aumenta causándole incomodidades adicionales.

- **Para quitarse los clavos y callos**, debe reducir la presión sobre sus pies. Esto conlleva a menudo la compra de calzado adecuado que le quede bien y quizá el uso de plantillas especiales dentro de los zapatos. Las plantillas distribuyen más uniformemente el peso de su cuerpo sobre las plantas de sus pies.
- **Para acumulación de callos pequeños**, cuando el pie esté seco, lime suavemente cualquier área callosa con una piedra pómez. Después, aplique loción a todas las áreas encallecidas, para conservar los callos flexibles y evitar que se rajen.
- **Evite el uso de supresores caseros de callos o clavos.** No use almohadillas para los clavos.
- **No se corte nunca los clavos o callos con una cuchilla de afeitar.** Si tiene callos o clavos gruesos, acuda a un podólogo u otro profesional calificado para que se los quite y para discutir cómo los puede prevenir en el futuro.

Las uñas:

- **Mantenga las uñas de los dedos de los pies bien cortadas y lisas.** Utilice tijeras de punta roma para cortar la uña transversalmente en línea recta, y luego redondee los ángulos, limándolos con una lima. No se corte las uñas demasiado: deje siempre de 1/16 a 1/8 de uña que sobresalga de la punta del dedo. El mejor momento para cortarse las uñas es después del baño, cuando están blandas y fáciles de cortar.
- **Si tiene cualquier problema para alcanzar fácilmente las uñas** o si sus uñas son gruesas y más difíciles de cortar, busque la ayuda de un profesional de la salud capacitado para cuidar las uñas, tal como un podólogo.
- **Si se le encarna una uña,** busque atención médica. No trate de curársela usted mismo.

Los calcetines:

Use **calcetines limpios** todos los días. Un calcetín que contenga por lo menos un 80% de algodón o lana es óptimo para absorber el sudor y permitir que la piel respire. Evite el nailon en los calcetines o medias. Los calcetines deben **ajustarse bien**, sin elásticos tensos, especialmente en la parte superior. Evite los calcetines con costuras gruesas.



Los zapatos:

- **Nunca camine descalzo, ni dentro ni fuera de su casa.** Use zapatos y calcetines todos los días, dentro y fuera de su casa, para proteger y sostener sus pies. Antes de calzarse, sacuda siempre los zapatos y pálpelos cuidadosamente en el interior, en busca de piedras o áreas ásperas, que puedan lesionarle los pies.

Es una buena idea mantener un par de zapatillas al lado de la cama, por si necesita levantarse durante la noche. Así las tendrá a mano, para usarlas.
- **El calzado adecuado es importante.** Los zapatos deben tener una suela de caucho gruesa y flexible, con puntas y talones cerrados. La puntera del zapato debe ser lo suficientemente amplia y profunda para contener cómodamente sus dedos. Evite los zapatos puntiagudos. El forro interior de los zapatos no debe tener protuberancias, arrugas ni costuras. Los zapatos de cordón o cierre de Velcro son los mejores. Trate de evitar los zapatos que se calzan deslizando el pie entre ellos.
- **Compre zapatos** cuando tenga los pies más grandes; las tardes son mejores que las primeras horas de la mañana. Evite los zapatos demasiado ajustados o que pellizquen. Si está comprando zapatos nuevos y tiene los pies entumecidos, trace la figura de sus pies en un papel grueso, recórtelos, e insértelos en el par de zapatos que está pensando comprar, esto le puede ayudar a decidir si le sirven o no.
- Use **los zapatos nuevos** durante corto tiempo al principio (máximo de 1, o 2 horas diarias) e inspeccione cuidadosamente sus pies después de usarlos, para buscar áreas raspadas y rojas, que puedan indicar problemas.

La circulación:

- **Si fuma, déjelo.** El fumar daña los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de problemas circulatorios en los diabéticos.
- **Haga ejercicio cada día, si puede.** Tampoco se siente en una misma posición durante mucho tiempo. Mueva las piernas y pies a intervalos de pocos minutos, y no cruce las rodillas o los tobillos durante períodos prolongados.
- **Use medias calientes, zapatos o botas** cuando se encuentre al aire libre durante el invierno, para evitar la congelación. Recuerde: la sensación de la temperatura en sus pies puede ser engañosa.
- **Evite el uso de almohadillas calentadoras o bolsas de agua caliente,** que pueden quemar la piel. Es preferible que use medias de lana para conservar los pies calientes.



El tratamiento de las lesiones:

- Si da un **traspie o tropiezo con un objeto duro,** mírese los pies para verificar si sufrió daño. Si tiene poca sensibilidad en los pies, es posible que no sienta el dolor que normalmente le informaría de una lesión grave.
- Si su **pie está lesionado,** evite caminar sobre él aunque no le duela, porque eso puede causarle más daño.

- **Trate inmediatamente las ampollas, cortaduras y rasguños.** No use nunca productos químicos fuertes, tales como ácido bórico, peróxido de hidrógeno o cualquier otro antiséptico. Tales productos pueden causar daños al tejido de cicatrización. No se reviente las ampollas usted mismo, ya que puede generar infecciones. Límitese a limpiar las heridas con agua y jabón, y consulte al profesional de la salud respecto al tratamiento adicional. Cubra toda herida abierta con una venda estéril.
- **Llame a su médico,** si se presenta cualquier signo de calor, enrojecimiento, irritación, pus o dolor en una **llaga abierta** o a su alrededor.

El control de la glucosa en sangre:

Mantener los niveles de glucosa en sangre lo más cerca posible de lo normal (70 a 140 mg/dl) reducirá su riesgo de presentar complicaciones. La única manera de que se le cure cualquier lesión que usted sufra en los pies, es manteniendo un buen nivel de glucosa en sangre. Compruebe su nivel de glucosa en sangre de tres a cuatro veces diarias.

El cuidado profesional de sus pies:

Sus pies requieren una atención regular. Asegúrese de que su médico, o educador sobre la diabetes le examine los pies en cada consulta. Lo mejor es quitarse los zapatos y los calcetines mientras espera que el médico entre a la sala de exámenes. Al primer síntoma de problemas, busque siempre la ayuda de un profesional de la salud.

Los podólogos son profesionales de la salud, que se especializan en el cuidado y el tratamiento de los pies. Estos especialistas pueden tratar los problemas de sus pies, o ayudarle a conseguir zapatos o plantillas especiales, si los necesita.

El efecto de los humectantes

Las cremas y los humectantes contienen una combinación de aceites y humedad. Cubren la piel, para evitar que pierda la humedad que ya se encuentra en ella. Las cremas a base de petróleo contribuyen a retardar la pérdida de humedad. Por lo general, los diabéticos tienen la piel seca, con bajo contenido de humedad. Conservar la humedad de la piel no es suficiente. Las cremas a base de UREA atraen la humedad bajo la superficie de la piel y contribuyen a prevenir su pérdida. El lavado no altera la eficacia de la crema y, si se utiliza como se indica, el humectante se conserva de una aplicación a otra. En esta tabla se indica la concentración de UREA en las cremas Dermal Therapy™

Convierta el cuidado de la piel en parte de su rutina diaria

Los productos Dermal Therapy™ restauran activamente la humedad y ayudan a mantener la piel suave, con aspecto saludable. Con el fin de facilitarle el cuidado de sus pies y satisfacer otras necesidades respecto al cuidado de la piel, incluimos esta tabla que le puede ayudar a seleccionar el producto más adecuado a sus necesidades. Estos productos los puede conseguir en su farmacia local, en la sección de productos para las manos y el cuerpo, o para la diabetes. Si tiene problemas para encontrar los productos Dermal Therapy™ para el cuidado de la piel, llame al 1-800-248-2637.

Síntoma	Producto	Descripción	Contenido de UREA
Talones secos y rajados	Heel Care	Humecta y suaviza los talones y la piel áspera y reseca de los talones y pies con callos	25% UREA
Dedos endurecidos por las lancetas (característicos de quienes se hacen pruebas frecuentemente).	Finger Care	Humecta y suaviza las puntas de los dedos endurecidas por las lancetas y las cutículas secas.	20% UREA
Manos, codos resecos y rodillas resecos (característicos de la diabetes)	Hand, Elbow and Knee Cream	Esta crema única, con un 15% de UREA y crema de proteína de seda, humecta eficazmente las áreas más problemáticas.	15% UREA
Resequedad generalizada	Extra Strength Body Lotion	La combinación de UREA y humectante de proteína de seda devuelve la suavidad a la piel reseca.	10% UREA
Pies calientes y cansados	Foot Massage Cream	Suaviza y refresca los pies calientes y cansados. Su fórmula contiene alcanfor, mentol, menta y otros ingredientes.	1% UREA



MF D.T.R. Dermal Therapy Research, Inc.,
London Ontario, Canadá