



**PREVENCIÓN Y CUIDADOS  
PARA VIVIR MEJOR.**



[www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)

**DIA  
BE  
TES**

- ▶ CUIDADO DE LOS PIES
- ▶ CÓMO CONTROLAR LA HIPOGLUCEMIA



**Con frecuencia las personas con diabetes presentan lesiones en los pies.**

Recordale al médico que examine tus pies al menos una vez al año.



## CUIDADO DE LOS PIES

Los pies presentan lesiones como consecuencia de la afectación de los nervios (neuropatía) y las arterias (arteriopatía). Esto puede provocar pérdida o disminución de la capacidad de sentir dolor, calor o frío, mala cicatrización y la aparición de úlceras o infecciones.

### Consejos útiles para cuidar tus pies

- **NO FUMAR:** el tabaco empeora el daño arterial.
- **REVISAR LOS PIES** todos los días. Controlar que no aparezcan callos, grietas, zonas frías, cambios en el color de la piel. Tener en cuenta que un podólogo puede asesorar en estos temas. Si encontrás una ampolla o herida, consultá aunque no te duela.
- **HIGIENE:** Lavar todos los días los pies con agua y jabón. Probar la temperatura del agua con los codos antes de sumergir los pies. El baño no debe durar más de 5 minutos. Secar bien, sobre todo entre los dedos. Si la piel está seca, colocar crema humectante en la superficie de los pies, pero nunca entre los dedos.
- **CORTAR LAS UÑAS** en forma recta con tijeras no puntiagudas y limar los bordes.
- **CALZADO:** Usar calzado cómodo de tela, lona o gamuza, para que el pie respire. Evitar los zapatos terminados en punta, las sandalias u otro calzado que deje los dedos al descubierto.
- Usar medias claras, limpias y secas sin costuras gruesas. No caminar descalzo.
- **NO** acercar los pies al fuego ni usar bolsas de agua caliente.
- **MANTENER** al día el esquema de vacunación antitetánica.

**Recordá controlar y revisar tus pies todos los días.**

## LA HIPOGLUCEMIA

Hablamos de hipoglucemia cuando el nivel de azúcar (glucosa) en sangre desciende por debajo de 70 mg%. Es una situación potencialmente grave que pueden presentar las personas con diabetes y sobre todo aquellas que reciben insulina.

### Síntomas

Temblor - Sudoración - Irritabilidad - Debilidad - Confusión - Visión borrosa - Pérdida de conocimiento

### Cómo prevenirla

Distribuir los alimentos en 6 comidas diarias: 4 principales y 2 colaciones. No saltar comidas. Planificar la actividad física en horario posterior a alguna comida. Llevar siempre caramelos o bebidas con azúcar para consumir en caso de hipoglucemia. Limitar el consumo de alcohol. Este favorece la aparición de hipoglucemias y puede enmascarar los síntomas.

### Qué hacer si de cualquier modo se presenta

En la medida de lo posible medir la glucemia. Tomar un vaso de gaseosa o jugo no dietético, o 1 taza de agua con 4 cditas. de azúcar tamaño té. Otra opción es comer 1 o 2 caramelos no dietéticos. Al recuperarse, tomar un vaso de leche descremada sin azúcar con 3 galletitas (de agua o integrales) o 1 rebanada de pan. Que tu entorno familiar y de trabajo conozca los síntomas y sepa qué hacer en caso de que se presenten. Si la persona está inconsciente o el cuadro no mejora, llamar en forma urgente al médico.

**Considerá llevar una identificación como paciente con diabetes.**