

footprints

An informational newsletter for patients of APMA member podiatrists

November 2012

Este mes de noviembre, ¡úñase a la campaña Knock Your Socks Off!

Si usted lucha contra la diabetes, ¡no está solo! Millones de estadounidenses luchan junto a usted: personas jóvenes y mayores, hombres y mujeres, afroamericanos y caucásicos. Nadie es inmune a esta epidemia cada vez mayor. Los estadounidenses de origen hispano en particular se encuentran en riesgo de desarrollar la enfermedad. Según la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association), aproximadamente el 12 % de la población hispana tiene diabetes. Lo que es más importante, los estadounidenses de origen hispano tienen un 66 % más de riesgo de desarrollar esta enfermedad en comparación con la población de otras etnias.

Noviembre es el Mes de concientización sobre la diabetes y la Asociación Americana de Medicina Podiátrica (American Podiatric Medical Association, APMA) alienta a todos los estadounidenses que tienen diabetes, y a los latinos en particular, a obtener más información sobre la enfermedad, su control y la manera de evitar complicaciones en los pies.

Las complicaciones diabéticas en los pies pueden ser muy peligrosas. De hecho, la diabetes es la principal causa de amputaciones de las extremidades inferiores que no son consecuencia de una lesión traumática. Estas complicaciones y amputaciones pueden prevenirse. Con el cuidado adecuado del pie que brindan los podiatras de la actualidad, usted puede controlar los efectos que la diabetes provoca en los pies. Con base en su educación, capacitación y experiencia, los podiatras están especialmente calificados entre los profesionales médicos para tratar los pies y tobillos.

Para prevenir complicaciones diabéticas, es necesario comunicarse con el podiatra. Los programas integrales de cuidado del pie pueden reducir las tasas de amputación entre un 45 % y un 85 %. Los podiatras de la actualidad están calificados por su educación, capacitación y experiencia para diagnosticar y tratar afecciones en los pies, los tobillos y las estructuras relacionadas de las piernas. Estos profesionales desempeñan un rol integral en el equipo de control de la diabetes.

- **¿Por qué debería unirme a la campaña Knock your socks off y consultar con un podiatra?**
Los pies pueden revelar signos de advertencia de la diabetes como entumecimiento, enrojecimiento, hinchazón o heridas que no cicatrizan. Programe al menos dos citas al año con su podiatra, el experto en pies y tobillos. Realícese exámenes en los pies para evitar complicaciones y amputaciones del pie diabético.
- **¿Debo hablar sobre la diabetes con mi comunidad, mi familia y mis amigos?**
¡Sí! Las personas que tienen diabetes, así como quienes corren riesgo de padecerla, deben hablar abiertamente acerca de la enfermedad con los miembros de su familia. A menudo, la diabetes se transmite de generación en generación, especialmente en la comunidad hispana. No se sienta avergonzado de hablar sobre este tema con las personas más cercanas a usted; la mejor forma de controlar la diabetes es en equipo.



KNOCK YOUR SOCKS OFF
APMA DIABETES AWARENESS CAMPAIGN

- **¿Puedo consultar con un podiatra aunque no tenga seguro médico?**
Los podiatras trabajan tratando pacientes en clínicas de salud, además de hacerlo en consultorios privados. Trabaje directamente con su podiatra para elaborar opciones alternativas, como planes de pago. No permita que la falta de seguro le impida recibir una atención del pie adecuada.
- **¿Existe algún tipo especial de calzado para las personas que sufren de diabetes?**
Sí. Ciertos tipos de calzados, calcetines y aparatos ortopédicos personalizados se diseñan especialmente para personas con diabetes. Quienes tienen diabetes nunca deben caminar descalzos, y deben asegurarse de mantener los pies protegidos para minimizar el riesgo de cortes y raspaduras en los pies, los cuales pueden provocar complicaciones. A menudo, Medicaid y Medicare cubren el costo de estos calzados.
- **¿Qué son las úlceras diabéticas y cómo puedo prevenirlas?**
Las úlceras diabéticas son, generalmente, uno de los primeros signos de complicaciones que se producen en la parte inferior de la pierna como consecuencia de la diabetes. Estas úlceras pueden originarse a partir de una pequeña herida o corte en el pie que tarda en cicatrizar. Si no se tratan, las úlceras pueden volverse más difíciles de tratar y pueden provocar una amputación.

Member
APMA
American Podiatric Medical Association

Realice nuestro Cuestionario de verdadero o falso

Descubra cuánto sabe sobre la diabetes y el cuidado del pie

1. No debo preocuparme aunque alguien de mi familia tenga diabetes.
FALSO. Además de la edad y la obesidad, los antecedentes familiares de diabetes pueden aumentar sus probabilidades de desarrollar la enfermedad.
2. Debo educar a mi familia respecto de los peligros de la diabetes.
VERDADERO. La diabetes es un asunto familiar. Cada integrante de la familia debe conocer sobre la enfermedad y ayudar a los diabéticos a controlarla.
3. Mientras no me duelan los pies, no es necesario que visite a un podiatra.
FALSO. La diabetes puede provocar pérdida de la sensibilidad o entumecimiento de las extremidades. Es posible que no sienta dolor, incluso si existe un problema importante. Cualquier cambio notable en los pies, como enrojecimiento, hinchazón, llagas que no sanan, pérdida de vello o piel escamosa podrían ser indicios de un problema más grave.
4. La diabetes hace que los pies sean más susceptibles a infecciones comunes, como pie de atleta y hongos en las uñas.
VERDADERO. Las personas con diabetes tienen una menor respuesta inmunitaria, lo cual puede hacer prevalecer infecciones comunes de los pies.

Si usted o un ser querido tiene diabetes, visite a un podiatra con regularidad y súmese a la campaña Knock your socks off para mantener los pies saludables.



KNOCK YOUR SOCKS OFF

APMA DIABETES AWARENESS CAMPAIGN

Conozca a su equipo de control de la diabetes

Si bien la diabetes afecta el cuerpo de forma negativa desde la cabeza hasta los dedos del pie, puede controlarse exitosamente con el tratamiento y asesoramiento de un equipo de especialistas médicos.

- **Médico de atención primaria:** un médico de familia o internista que desempeña el importante rol de coordinador. A menudo, esta persona es el primer médico que un paciente consulta después recibir el diagnóstico de diabetes y es quien hace las derivaciones a otros especialistas del equipo de tratamiento.
- **Endocrinólogo:** este especialista trata diversas enfermedades internas y a menudo brinda atención para una persona con diabetes que tiene dificultades para controlar la enfermedad.
- **Podiatras:** los podiatras están calificados especialmente para tratar los pies y tobillos. La diabetes puede limitar o restringir la función nerviosa, así como el flujo sanguíneo a los pies. Debido a este problema, los pacientes que tienen diabetes pueden desarrollar complicaciones en los pies que, si no se tratan, podrían tener como consecuencia una amputación. Si usted tiene diabetes o corre riesgo de padecer esta enfermedad, programe una cita para que un podiatra le revise los pies dos veces al año como mínimo a fin de detectar síntomas como pérdida de la sensibilidad, ardor u hormigueo.
- **Dentista:** los pacientes con diabetes son más susceptibles a tener enfermedades de las encías e infecciones en la boca debido al exceso de azúcar en sangre, por lo cual mantener citas regulares con el dentista es importante.
- **Oftalmólogo/Optometrista:** de forma similar a cómo la diabetes restringe el flujo de sangre a los pies, esta enfermedad también puede afectar el flujo de sangre a los ojos y ocasionar la enfermedad del ojo diabético. Esta afección es altamente prevenible si la enfermedad se controla de manera correcta.
- **Cirujano vascular:** la diabetes puede aumentar las probabilidades de que una persona desarrolle diversas enfermedades vasculares. El riesgo de desarrollar enfermedades vasculares aumenta durante el tiempo que usted padece diabetes y este riesgo puede ser mayor si tiene hipertensión, fuma, no realiza ejercicio físico, tiene sobrepeso o consume una dieta de alto contenido de grasa.
- **Farmacéutico:** para controlar con éxito la diabetes, por lo general es necesario tomar medicamentos recetados. Hable con su farmacéutico para asegurarse de entender los riesgos de tomar medicamentos de venta libre (over-the-counter, OTC) en combinación con medicamentos recetados.

Los doctores en medicina podiátrica son médicos y cirujanos podiátricos, también conocidos como podiatras, calificados por su educación, capacitación y experiencia para diagnosticar y tratar afecciones en los pies, los tobillos y las estructuras relacionadas de las piernas.



Este boletín informativo para el paciente es respaldado por una beca educativa de Spenco, Inc.

AMERICAN PODIATRIC MEDICAL ASSOCIATION

9312 Old Georgetown Road, Bethesda, MD 20814-1621

• www.apma.org •