

## Control de la diabetes para evitar las complicaciones Cuidados de los pies, los ojos y los dientes

### Cuidado de los pies

Cuide sus pies para evitar las amputaciones de dedos, pies y piernas. Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de úlceras e infecciones del pie que pueden dar lugar a amputaciones.

#### Hágase un autoexamen de pies todos los días.

Observe si tiene cortes, ampollas, lastimaduras, inflamaciones, piel seca y grietas. Estos se pueden infectar.

Busque lastimaduras y ampollas entre los dedos.

Observe el dorso y la planta de los pies.

Pida ayuda, si la necesita, para hacer un buen examen del pie.

Use lima de uñas en lugar de cortauñas para arreglarse las uñas de los pies. Podría cortarse con el cortauñas, y el corte podría infectarse.

Si las grietas o las ampollas y las lastimaduras no mejoran en 24 horas, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Aplíquese crema para humectar sus pies todos los días. Por ejemplo, puede usar Vanicream™, Cetaphil®, Gold Bond® y Lubriderm®.

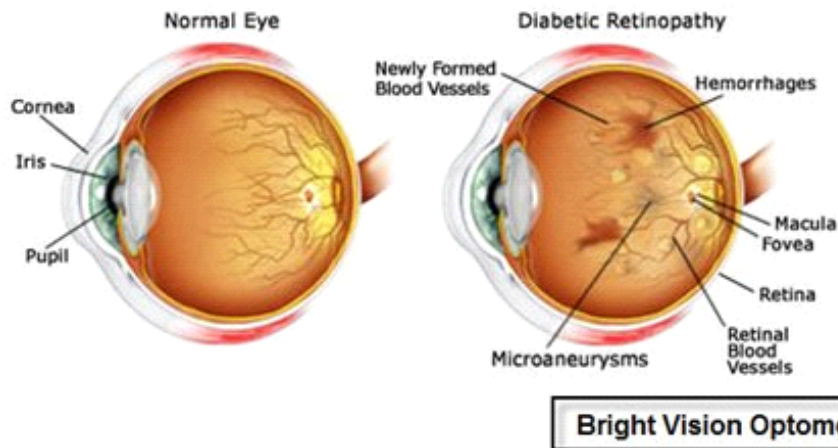
### Cuidado de los ojos

**Cúidese los ojos. Pueden ocurrir cambios en los ojos, aunque tal vez no los note de inmediato. Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de pérdida de la vista y ceguera.**



Visite al oculista todos los años y haga que le practiquen un fondo de ojos para cuidarlos.

### Diabetic Retinopathy



English	Spanish
Diabetic Retinopathy	Retinopatía diabética
Normal Eye	Ojo normal
Cornea	Córnea
Iris	Iris
Pupil	Pupila
Diabetic Retinopathy	Retinopatía diabética
Newly-formed blood vessels	Vasos sanguíneos nuevos
Hemorrhages	Hemorragias
Macula	Mácula
Fovea	Fóvea
Retina	Retina
Retinal Blood Vessels	Vasos sanguíneos de la retina
Microaneurysms	Microaneurismas

### Cuidado de los dientes

Cuídese los dientes. Las personas con diabetes tienen un riesgo elevado de enfermedades de las encías, infecciones y pérdida de dientes.

- Visite al dentista cada 6 meses.
- Cepílese los dientes durante 3 minutos, al menos 2 veces por día. ¡No se olvide de las encías!
- Pásese el hilo dental al menos una vez por día. Si no está en casa, use un palillo para limpiarse entre los dientes.
- Cuando termine de cepillarse los dientes y pasarse el hilo dental, enjuáguese la boca con agua.
- Cambie el cepillo de dientes cada 3 a 4 meses.

Entre los síntomas a los que debe estar atento se incluyen los siguientes:

- Encías enrojecidas e inflamadas
- Encías que sangran cuando se cepilla
- Mal aliento
- Dientes que se mueven o cambios en los espacios entre los dientes

Si nota alguno de estos síntomas, hable con su dentista.

## Su riesgo de complicaciones aumenta cuanto más alta sea la A1C.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos e información sobre el estilo de vida.

PTE.SPA293 © Copyright 2013, 2017

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

**National Jewish Health** is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 123 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit [njhealth.org](http://njhealth.org).