



## No permita que la diabetes le quite su punto de apoyo

*Las visitas regulares a un medico podiatra pueden mantener la diabetes bajo control.*

De acuerdo con los Centros para el Control de Enfermedades, los latinos y afroamericanos tienen un riesgo mayor de contraer diabetes. De hecho, comparados con los blancos no hispanos, los latinos tienen el doble de probabilidad de tener diabetes y son cinco veces menos probables de visitar a un doctor para problemas médicos. La enfermedad puede impactar muchas partes del cuerpo incluyendo daños vasculares nerviosos, lo que puede dar como resultado la pérdida de sensibilidad en los pies. La mala circulación puede llevar a que las úlceras en los pies sanen con dificultad. Si no se tratan a tiempo, estas complicaciones pueden llevar a amputaciones de las extremidades inferiores para personas con diabetes, advierte Asociación médica de podiátrica Americana (the American Podiatric Medical Association).

**American Podiatric  
Medical Association**  
9312 Old Georgetown Road  
Bethesda, MD 20814  
Telephone 301.571.9200  
Telephone 800.FOOTCARE  
Facsimile 301.530.2752  
[www.apma.org/diabetes](http://www.apma.org/diabetes)

El podiatra juega un papel importante en el equipo que controla la diabetes. Las visitas regulares a un medico podiatra miembro de la APMA, como parte de un plan extenso en el cuidado de los pies, pueden ayudar a reducir la tasa de amputaciones de extremidades inferiores del 45% al 85%. Siga estos consejos fáciles en el hogar para asegurarse de que sus pies permanezcan tan saludables como sea posible:

- **Revísese los pies todos los días.** En especial si ha perdido sensación, la revisión diaria de los pies le ayudará a notar cualquier herida, irritación, ampolla o cambio en la piel o las uñas. Puede usar un espejo para ayudarlo a revisar las plantas de los pies. Si nota un cambio en los pies, vea a un medico podiatra de inmediato.
- **Límpiese los pies a diario.** El lavado de los pies ayudará a evitar la acumulación de bacterias. Asegúrese de lavarlos con agua tibia en lugar de agua caliente. Séquese los pies por completo después de lavarlos y preste atención especial al secado entre los dedos.
- **Mantenga la piel saludable.** Al aplicar ligeramente loción o humectante en los pies, puede ayudar a prevenir la piel seca, escamosa o agrietada. Utilice la loción en el empeine y en la planta de los pies, pero nunca entre los dedos. El exceso de humedad entre los dedos puede causar infección.
- **Use siempre zapatos y calcetines.** Los calcetines suaves y ligeramente acolchados le ayudarán a evitar ampollas y heridas. Los calcetines sin costura son los mejores. También revise dentro de los zapatos para asegurarse de que no haya nada dañino que pueda lastimar sus pies.
- **Elija zapatos que le ajusten bien y protejan los pies.** Una de las mejores maneras de evitar lesiones en los pies es usar zapatos resistentes y con soporte todo el tiempo.

Para obtener más información, visite [www.apma.org](http://www.apma.org).

## Preguntas Para su Doctor

**Médico General:** Si usted tiene diabetes o si en su familia hay antecedentes de esta enfermedad, es importante saber que su médico es capaz de dirigir a todos los profesionales que forman parte de su equipo de control de diabetes. Si usted está buscando consejos sobre la diabetes por primera vez o si usted está buscando un doctor quien pueda planear su cuidado, hay varias preguntas que le debe hacer.

### ¿Tiene entrenamiento especial en el tratamiento de la diabetes?

Es vital que su médico familiar tenga conocimientos sobre los últimos métodos para el tratamiento de la diabetes.

### ¿Cuál es su horario? ¿Quién le cubre las horas de la noche y los fines de semana?

Ya que la diabetes es una enfermedad difícil de manejar, es importante que usted pueda contactar a un profesional médico a cualquier hora del día.

### ¿Está usted asociado con otros profesionales que tratan la diabetes para yo poderme beneficiar del tratamiento en equipo?

Ya que la diabetes puede atacar muchas partes del cuerpo, un oculista, un dentista y un medico podiatra son partes esenciales del equipo de tratamiento para su diabetes. Un nutriologa le puede ayudar a escoger la alimentación apropiada y un/una enfermero/a puede educar a su familia sobre la enfermedad.

### ¿Cuánto cobra usted?

No importa si usted tiene seguro médico o no, es importante que su médico primario comprenda su situación económica.

**Medico Podiatra:** Un medico podiatra es un especialista en pies y piernas. La diabetes puede causar problemas con el flujo de la sangre y dañar los nervios de las piernas. Los problemas de los pies son más comunes en las personas que sufren de diabetes. Pequeños cortados, callos o llagas que no se curan se pueden convertir rápidamente en algo grave que pueden llevar incluso a la amputación de las piernas. Cualquier cambio notable en los pies debe ser examinado por un medico podiatra. El inspeccionar los pies en la casa todos los días es una buena forma de evitar un problema antes de que se convierta en algo serio. Usted debe hacer las siguientes preguntas al momento de escoger un medico podiatra.

### ¿Está familiarizado con los problemas que la diabetes puede causar?

Un medico podiatra que este al día con los últimos métodos para el cuidado de la diabetes le proporcionará el mejor cuidado posible.

### ¿Cuántos de sus pacientes padecen de diabetes?

Un medico podiatra que normalmente trata a diabéticos estará familiarizado con sus necesidades especiales.

### ¿Trabjará con mi médico general?

Trabajar en equipo es la mejor forma de proporcionarle un cuidado completo. Su oftalmólogo, dentista, dietista y su educador sobre la diabetes son también una parte esencial de su equipo de cuidado médico.

**PARA DISTRIBUCIÓN INMEDIATA**

**CONTACTO:** Erin Wendel,  
elwendel@apma.org, 301.581.9227  
Craig Fritz,  
cmfritz@apma.org, 301.581.9220



## **NUEVA CAMPAÑA ANTI DIABETES PROCURA QUE LOS HISPANOS “DESCUBRAN SUS PIES”**

*Exámenes regulares de los pies pueden reducir el número de amputaciones relacionadas con diabetes en un 45 a 85 por ciento según Asociación Médica de Podiátrica Americanos*

**Bethesda, Md.** – La diabetes es la causa principal de amputaciones no traumáticas de miembros inferiores en los Estados Unidos. Los norteamericanos de origen hispano tienen el doble de probabilidad de necesitar amputaciones de miembros inferiores relacionadas con la diabetes que las personas blancas no hispanas. Por este motivo, Asociación Médica de Podiátrica Americanos (APMA por su siglas en inglés) exhorta a los hispanos, que son considerados un grupo de alto riesgo para la diabetes tipo 2, a que se quiten sus zapatos y calcetines cada vez que visiten a su médico. Este esfuerzo es parte de la campaña de educación pública de la APMA llamada “Descubra sus Pies,” que se hace conjuntamente con la campaña en inglés titulada “Knock Your Socks Off.” Los pies, que frecuentemente se ignoran durante exámenes médicos rutinarios, pueden revelar las primeras señales de enfermedades serias como la diabetes.

“Los estudios demuestran que el número de amputaciones resultantes de la diabetes se podría reducir de forma significativa si más personas se hicieran examinar sus pies más frecuentemente,” dijo el doctor David Schofield, presidente de APMA. “El número de hispanos con diabetes está creciendo de forma alarmante, y por eso nuestra campaña ‘Descubra sus Pies’ pretende animar a las personas que están en riesgo a que tomen medidas preventivas antes de que la enfermedad se agrave.”

Casi el 10 por ciento de los norteamericanos con diabetes son hispanos. La campaña “Descubra sus Pies” resalta la importancia de revisarse los pies para identificar las siguientes señales de diabetes:

- Entumecimiento
- Rojez
- Hinchazón
- Frialdad al tocar debido a falta de circulación de sangre
- Inflamación
- Pérdida de pelo en los dedos del pie

Si cualquiera de estas señales es detectada, la APMA recomienda contactar a un médico podiatra para hacer exámenes más detallados.

La campaña “Descubra sus Pies” también incluye una serie de anuncios de radio que resaltan la educación de hispanos sobre la importancia de detección temprana de diabetes y la identificación de diabetes por medio de señales en los pies. Estos anuncios se transmitirán en ciudades selectas por todo el país comenzando en octubre, para coincidir con el mes de la herencia hispana. Además, podiatras miembros de APMA participarán en ferias locales de salud en ciudades selectas el próximo otoño para difundir información sobre la campaña “Descubra sus Pies.”

Para obtener más información sobre la campaña “Descubra sus Pies” o para pedir un kit de prensa, llame al 301-581-9227 o visite [www.apma.org/diabetes](http://www.apma.org/diabetes).

*Fundada en 1912, la American Podiatric Medical Association (Asociación Médica de Podiátrica Americanos) representa a los mejores médicos especialistas en pies y tobillos del país. La asociación se compone de 53 asociaciones locales en distintas partes de los Estados Unidos y sus territorios y más de 12,500 doctores de medicina podológica. Para obtener información gratuita sobre la salud de sus pies, llame a APMA al 1-800-366-8227 o visite [www.apma.org](http://www.apma.org).*

**American Podiatric  
Medical Association**  
9312 Old Georgetown Road  
Bethesda, MD 20814  
Telephone 301.571.9200  
Telephone 800.FOOTCARE  
Facsimile 301.530.2752  
[www.apma.org/diabetes](http://www.apma.org/diabetes)

## Mensajes Clave

### La Campaña “Descubra Sus Pies” De 2006



- Asociación médica de podiátrica Americana (American Podiatric Medical Association, APMA) ha lanzado la campaña “Descubra sus pies” para divulgar conocimientos sobre el predominio de la diabetes y las serias consecuencias que esta enfermedad puede tener sobre los pies. La campaña recomienda que los pacientes se quiten los zapatos y los calcetines y se hagan examinar los pies como parte de un examen médico rutinario.
- Los pies, a los que no se suele prestar atención durante un examen médico de rutina, pueden revelar las primeras señales y síntomas de la diabetes, así como otras afecciones médicas graves.
- La diabetes puede causar mala circulación de la sangre y daños en las piernas y los pies, por lo que es posible que el paciente sea incapaz de sentir dolor. Pequeñas llagas y cortaduras que escapan a la atención del paciente fácilmente pueden convertirse en problemas serios si quedan sin tratamiento. Es más, la diabetes es la causa principal de amputaciones de las extremidades inferiores.
- El factor étnico influye considerablemente sobre el riesgo de contraer diabetes. Los hispanos o latinos que viven en los Estados Unidos tienen casi el doble de probabilidades de contraer diabetes, en comparación con estadounidenses no hispanos.
- En la actualidad la diabetes afecta a 2.5 millones de hispanos o latinos en este país y la mitad de las personas que sufren esta enfermedad no saben que la padecen.
- La diabetes es la sexta causa principal de muerte en la comunidad hispana o latina de los Estados Unidos, y la cuarta causa principal de muerte entre mujeres y personas mayores.
- Una historia de diabetes en la familia puede incrementar el riesgo de contraer esta enfermedad. Debido a que la diabetes es tan predominante en la comunidad hispana o latina de este país, debe tratarse como un asunto de interés para toda la familia. Los padres deben hablar francamente con sus hijos sobre esta enfermedad y sobre el peligro que corren de contraerla.
- Los pies pueden mostrar las primeras señales y síntomas de diabetes, tales como el color rojizo, la sensación de que se han dormido los pies, la hinchazón, la frialdad de la piel al tacto debido a una menor circulación de la sangre y la inflamación, y otros cambios notables como heridas o llagas que no sanan.
- Las complicaciones derivadas de la diabetes varían de una persona a otra en cuanto a su tipo y severidad. Por ello el tratamiento de la diabetes requiere la participación de un equipo integrado por médicos con diferentes especialidades, que incluya un médico podiatra, un dentista, un oculista y un médico de atención primaria.
- Un tratamiento completo para el cuidado de los pies puede reducir la tasa de amputación de un 45 a un 85 por ciento.
- A diferencia de la diabetes tipo 1, la del tipo 2 es altamente evitable. El peso excesivo y la inactividad son factores que contribuyen al gran número de casos de diabetes tipo 2. Un estilo de vida activo y una dieta saludable pueden reducir significativamente el riesgo de contraer la diabetes tipo 2.
- Para más información sobre la diabetes y sobre la campaña de APMA “Descubra sus pies”, visite [www.apma.org/diabetes](http://www.apma.org/diabetes). También puede usar el botón “find a podiatrist” en la página Web de APMA para buscar un médico podiatra miembro de APMA en su localidad.

**American Podiatric  
Medical Association**  
9312 Old Georgetown Road  
Bethesda, MD 20814  
Telephone 301.571.9200  
Telephone 800.FOOTCARE  
Facsimile 301.530.2752  
[www.apma.org/diabetes](http://www.apma.org/diabetes)

**DON'T LET DIABETES GET A Foothold ON YOU**  
**Radio Public Service Announcements**



¿Sabía usted que la diabetes puede causar daños a la circulación y a los nervios del pie? Por eso un podiatra es parte esencial de su equipo de atención a la diabetes. Asociación médica de podiátrica Americana advierte que si no es tratada a tiempo, la diabetes puede causar la amputación de las extremidades inferiores. Pero un plan comprensivo de atención a los pies, coordinado por un podiatra miembro de la asociación, puede reducir la probabilidad de una amputación por 85%. Para más información, visite [apma.org](http://apma.org).

**American Podiatric  
Medical Association**  
9312 Old Georgetown Road  
Bethesda, MD 20814  
Telephone 301.571.9200  
Telephone 800.FOOTCARE  
Facsimile 301.530.2752  
[www.apma.org](http://www.apma.org)

**(30 SECONDS)**

La diabetes ataca todo el cuerpo, pero es especialmente dañina a sus pies. Esto nos advierte Asociación médica de podiátrica Americana. La diabetes puede causar mala circulación, que puede producir úlceras en los pies. Si usted tiene diabetes, no deje que la enfermedad ataque a sus pies. Recuerde estos consejos: Revise sus pies todos los días para ver si tiene tajos, llagas o ampollas que no sanan; visite regularmente a su podiatra miembro de la asociación, y use zapatos que le queden cómodos. Visite [apma.org](http://apma.org) para más información.

**(30 SECONDS)**



## ¿Cuánto sabe Sobre la Diabetes y los Pies? Tome este Cuestionario

Si es usted uno de los casi 21 millones de norteamericanos que padecen de diabetes, hasta el problema más pequeño y común le puede causar complicaciones serias. El cuidado apropiado de los pies por un podiatra miembro de la APMA es una parte integral de cualquier régimen de control de la diabetes. No importa si usted ha tenido diabetes por años o si ha sido diagnosticado recientemente, asegúrese de quitarse los zapatos y los calcetines para examinarse los pies. Tome este cuestionario contestando verdadero o falso y averigüe cuánto sabe sobre la diabetes y el cuidado de los pies.

### **1. La diabetes es la causa principal de ceguera, amputaciones de las extremidades y fallo renal en los Estados Unidos.**

VERDADERO – La diabetes es una enfermedad sistemática que ataca al cuerpo entero. Es posible detectar señales y síntomas de la diabetes si usted se hace examinar los pies regularmente por un medico podiatra que sea miembro de APMA, o por su médico general.

### **2. Aunque alguien en mi familia tenga diabetes, yo no necesito preocuparme por eso.**

FALSO – Además de la edad y la obesidad, el factor hereditario puede aumentar sus riesgos de desarrollar diabetes. De hecho, los hispanos/latinos, los afroamericanos y los indiosnativos de este país tienen casi el doble de riesgo de desarrollar esta enfermedad.

### **3. Solamente he tenido diabetes por pocos años, así que no tengo que preocuparme mucho por mis pies.**

FALSO – Todas las personas con diabetes tienen problemas con sus pies, lo que puede resultar en una amputación. Un régimen de cuidado de los pies puede reducir el riesgo de amputación por un 45 por ciento hasta el 85 por ciento. Las personas con diabetes deben hacerse examinar los pies regularmente por un medico podiatra miembro de APMA.

### **4. Necesito educar a mi familia sobre el peligro de la diabetes.**

VERDADERO – La diabetes es un problema familiar. Todos los miembros de la familia deben tener conocimientos sobre la enfermedad y deben ayudar a los que la padecen a mantenerla bajo control.

### **5. Mientras no me duelan los pies, no necesito visitar a un medico podiatra.**

FALSO – La diabetes puede causar pérdida de sensación o adormecimiento de las extremidades. Esto quiere decir que quizá usted no sienta dolor, aunque tenga un problema significativo. Cualquier cambio notable en sus pies como rojez, hinchazón, llagas que no se curan, pérdida de vellos o piel escamosa puede indicar un problema más serio.

### **6. La diabetes hace que mis pies sean más susceptibles a infecciones comunes como pie de atleta y hongos en las uñas.**

VERDADERO – La reacción inmune del cuerpo disminuye en las personas con diabetes y esto puede causar que las infecciones comunes del pie sean más frecuentes.

### **7. Mi médico general me informará de todo lo que yo necesito saber sobre el cuidado de mis pies si tengo diabetes.**

FALSO – La diabetes es una enfermedad complicada que afecta a muchas partes diferentes del cuerpo. Por esta razón, su equipo de tratamiento de la diabetes debe incluir varios especialistas, incluyendo un medico podiatras, quienes han sido entrenados para concentrarse en diferentes áreas desde la cabeza hasta el pie.

**American Podiatric  
Medical Association**  
9312 Old Georgetown Road  
Bethesda, MD 20814  
Telephone 301.571.9200  
Telephone 800.FOOTCARE  
Facsimile 301.530.2752

[www.apma.org/diabetes](http://www.apma.org/diabetes)