



## Cuidados para sus pies

Cuando tiene diabetes, sus pies necesitan atención y cuidados adicionales. La diabetes puede dañar las terminaciones nerviosas y los vasos sanguíneos en los pies, lo que hace que sea menos probable que se dé cuenta cuando estos se lesionan. La diabetes también puede interferir con la capacidad de su cuerpo para combatir infecciones. Si desarrolla una lesión menor en los pies, podría convertirse en una úlcera o en una infección grave. Las úlceras se pueden producir en la parte inferior de los pies o en la parte superior o inferior de los dedos de los pies. Con un buen cuidado de los pies, puede prevenir la mayoría de estos problemas.

Cuidar sus pies es fácil. La mayor parte del cuidado se puede lograr cuando se baña y se prepara para ir a dormir. La prevención de lesiones en los pies es simplemente una cuestión de usar zapatos y calcetines bien ajustados en todo momento.

### Estos pasos pueden ayudarlo a mantener sus pies saludables:

- Controle sus pies todos los días. Pídale a su médico que le revise los pies en cada visita.
- Revise sus zapatos en busca de objetos sueltos o bordes ásperos antes de ponérselos.
- Considere al cuidado de los pies como parte de su rutina diaria. Pronto se volverá tan automático como cepillarse los dientes.
- No use remedios caseros para tratar problemas en los pies. Los remedios caseros pueden lastimar sus pies. Es posible que los medicamentos de venta libre creados para eliminar callosidades contengan sustancias químicas que pueden quemar su piel. Además, tratar de cortarse callos o callosidades usted mismo podría provocarle infecciones.
- Obtenga tratamiento temprano para cualquier problema en los pies, incluso si es menor.

### Contacto

1-866-942-7966  
de lunes a viernes,  
de 8:30 am a 5:00 pm  
TTY: 1-800-662-1220

### Valoramos su opinión

Complete una breve encuesta anónima en **mvplistens.com**.

Todas las respuestas son 100% confidenciales y ayudan a crear una mejor experiencia.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los miembros que viven con diabetes. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa MVP está basado en las pautas para el cuidado de la diabetes desarrolladas por la American Diabetes Association: Pauta Colaborativa para el Manejo de los Pacientes Adultos con Diabetes.

La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.



# ¿Cómo cuida sus pies?

**A continuación le mostramos cómo puede comenzar a cuidar adecuadamente sus pies.**

- Revise sus pies al menos una vez al día. Controle todas las partes de sus pies, incluidos los dedos. Esta es la parte más importante del cuidado de los pies. Puede usar un espejo portátil o uno con aumento colocado en la pared del baño cerca del zócalo para inspeccionar sus pies. Si no puede ver bien, pídale ayuda a alguien.
- Lávese los pies a diario. Puede anotar los pasos para el lavado de pies y el cuidado de las uñas y colgarlos en su baño. Consulte estos pasos cuando se lave los pies para que se conviertan en un hábito. Asegúrese de secarse bien los pies y los dedos antes de ponerse los calcetines y zapatos.
- Use calcetines y zapatos que le queden bien. Los zapatos livianos que tienen gran soporte y que se ajustan bien (como el calzado deportivo) son los mejores para sus pies. Ablande los zapatos nuevos lentamente durante unas pocas horas cada día y aumente la cantidad de horas que los usa cada semana. Use calcetines que no tengan costuras.
- Proteja sus pies de lesiones. Antes de ponerse los zapatos, verifique si hay objetos (como piedras) o bordes ásperos dentro de sus zapatos u objetos que empujan a lo largo de las suelas. Revise sus pies en busca de ampollas, cortes o raspones después de actividades como caminar o esquiar. Si no puede ver bien, busque la ayuda de alguien.
- Pída a su médico que revise sus pies en cada visita. Su médico puede encontrar un problema en los pies que usted no haya detectado. Quítese los calcetines y zapatos mientras espera a su médico. Esto ayudará a recordarle a su médico que revise sus pies. Anote cualquier pregunta o problema menor que pueda tener sobre el cuidado de los pies y llévelos a mano cuando visite a su médico.
- Obtenga tratamiento temprano para los problemas en los pies. Llame a su médico incluso por problemas menores en los pies, a menos que ya haya aprendido de su médico cómo tratarlos. Su médico puede derivarlo a un podólogo o cirujano ortopédico si necesita un tratamiento especial. Se puede generar un problema grave a partir de lo que parece una irritación menor. Si se genera un problema en los pies, debe buscar atención temprana.



## Tome el control de su salud a través de Internet.

La base de conocimientos Healthwise® de MVP es un recurso integral para conocer la información para la salud más reciente. Visite [mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com) y seleccione *Members* (Afiliados); luego, seleccione *Health & Wellness* (Salud y Bienestar).



## ¿Tiene pendientes exámenes médicos importantes?

Los exámenes habituales son importantes para ayudar a mantener su salud general. Para conocer los exámenes adecuados según su edad y sexo, visite [mvphealthcare.com/PreventiveCare](http://mvphealthcare.com/PreventiveCare) y hable con su médico.

# Consejos rápidos: Consuma refrigerios nutritivos si tiene diabetes

Preste atención a las señales de hambre y saciedad de su cuerpo. Los refrigerios nutritivos pueden ayudarlo a mantener sus niveles de azúcar en la sangre estables, particularmente si está tomando medicamentos para la diabetes.

## Pruebe los siguientes consejos:

- Disfrute de la porción correcta. Intente usar un plato, tazón o vaso más pequeño mientras come lentamente su refrigerio.
- Tome decisiones saludables. Consuma frutas frescas. O combine esas frutas con un poco de proteína, como una manzana pequeña y una cucharada de mantequilla de maní. O intente mezclar sus frutas con un poco de yogur con bajo contenido graso.
- Esté preparado. Mantenga vegetales crudos y cortados en su refrigerador. Si están listos para comer, es más probable que los elija antes que otra cosa. Agregue a sus vegetales salsas con bajo contenido graso.
- Incorpore frutos secos. Consuma un pequeño puñado de almendras, nueces o pecanas. Estas golosinas tienen menos de 15 gramos de carbohidratos.
- Elija comidas sustanciosas que puedan satisfacer su hambre sin agregar muchas calorías. Incorpore un huevo duro o una onza de queso con bajo contenido graso, como las tiras de queso.
- Evite salsas con un alto contenido graso. En cambio, mezcle yogur natural, mayonesa sin contenido graso, requesón o crema agria sin contenido graso con una pequeña cantidad de mezcla de sopa seca. O pruebe con una salsa de frijoles hecha con frijoles refritos sin contenido graso, cubiertos con salsa.
- Consuma más fibra. Disfrute un sándwich de pavo con pan integral. Puede mezclar germen de trigo con el yogur o incorporarlo en sus ensaladas. Elija panes y cereales integrales.
- Pruebe nuevas recetas. Prepare una pizza de pita con un pedazo de pan de pita integral, salsa de tomate y un poco de queso con bajo contenido graso. Cubra con rodajas de calabacín o champiñones. Hornee hasta que el queso se derrita. ¡A disfrutar!



## Controle la diabetes con estas pruebas importantes

Hay ciertas pruebas y exámenes que las personas con diabetes deben realizarse al menos una vez al año, para evitar complicaciones. Lleve esta lista a mano a su próxima visita al médico para ver si le corresponde alguno de los siguientes exámenes. Hable con su médico acerca de los resultados para que pueda comprender lo que significan para usted.

### Examen de la vista y la retina

Reciba una prueba de la retina de un oftalmólogo anualmente porque, con el tiempo, la diabetes puede afectar su vista. Hágase este examen incluso si su médico le ha examinado los ojos y su vista parece estar bien.

### Hemoglobina A1c (HbA1c)

Debe realizarse esta prueba cada 6 a 12 meses para controlar su nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos 2 a 3 meses. Los resultados de menos del 8 % pueden reducir su riesgo de sufrir complicaciones, tales como daño renal, ceguera y daño a los nervios y problemas de circulación.

### Proteínas en la orina

Esta prueba busca signos tempranos de problemas renales que pueden tratarse para ayudar a prevenir problemas futuros.

### Nivel de LDL

A veces llamado colesterol “malo”, es el que contribuye a la formación de placa en las arterias, lo que puede provocar un ataque cardíaco.

### Examen completo de los pies

Las personas con diabetes son propensas a mala circulación, daño a los nervios, úlceras en los pies e infecciones, lo que puede ocasionar problemas graves en los pies.

**Además, recuerde siempre tomar todos los medicamentos tal como lo indica su médico.**

# LivingWell



PRSRT STD US  
Postage  
**PAID**  
MVP Health Care

## ¿Se vacunó contra la gripe?

Visite a su médico o acérquese a su farmacia para protegerse y proteger a quienes lo rodean.



## Consejos rápidos para su próxima cita

Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados. Estos son algunos consejos para ayudarlos a usted y a su médico a tener una buena relación para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Mencione las más importantes primero para asegurarse de obtener respuestas.
- Lleve a mano un “historial médico” y manténgalo actualizado.
- Siempre lleve cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (incluya cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis.
- Es posible que desee llevar a alguien con usted para que lo ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas.
- Obtenga más información y formularios para imprimir en [mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com).

*Fuente: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud  
(Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)*