

FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 11 - CUIDADOS DE LA PIEL Y BOCA

CUIDADOS DE LA PIEL Y BOCA

1. La piel se seca por: exceso de glucosa en sangre y/o por falta de sudoración.
2. La piel queda frágil, pudiendo romperse por pequeños golpes, roces o rascado.
3. Esta rotura será la puerta de entrada a las infecciones, que empeorarán con cifras altas de glucosa en sangre.

CUIDADOS DE LA PIEL

Para que la piel esté húmeda y saludable, tiene que tomar líquidos y realizar estos cuidados:

- Usar jabón suave.
- Enjuagarse y secarse bien.
- Usar crema hidratante.
- Usar ropa interior de tejidos naturales
- Revisar el cuerpo después de lavarse.
- Hablar con su médico o enfermera si tiene problemas en la piel.
- Abandonar el consumo de tabaco.
- Beber suficientes líquidos, para que la piel esté hidratada.

La mejor prevención de todas estas afecciones es un buen control metabólico ($HbA1c < 7\%$)



FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 11 - CUIDADOS DE LA PIEL Y BOCA

PROBLEMAS BUCALES

Las personas con diabetes no sufren problemas bucales distintos que el resto, pero sí serán más frecuentes y empeorarán si la glucemia está elevada, pudiendo llegar a caerse los dientes.

Problemas habituales:

Caries, úlceras orales (llagas), inflamación de encías, pérdida de los dientes, falta de salivación y hongos.

TODOS ESTOS PROBLEMAS DE INFECCIÓN E INFLAMACIÓN, ELEVAN LOS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE.

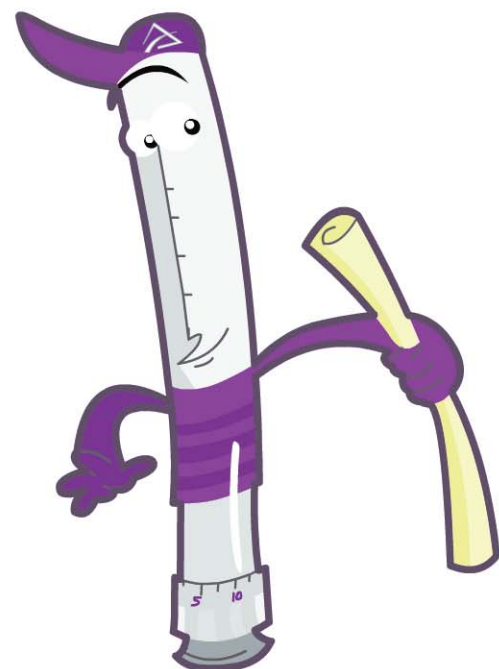
CUIDADOS BUCALES

SIGNOS DE ALARMA:

- Encías rojas, doloridas e hinchadas, que sangran o se separan de los dientes.
- Dientes flojos o sensibles, sensación de mordida distinta o dentaduras postizas que no ajustan bien.
- Mal aliento.

CUIDADOS:

- Buen control de los niveles de glucosa.
- Limpiar los dientes tras cada comida, usando seda dental.
- Visita al dentista 2 veces/año, o antes si detecta signos de alarma.
- Dejar de fumar.



FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 12 - CUIDADOS PARA LOS PIES EN PERSONAS CON DIABETES SIN AFECTACIÓN VASCULAR/NEUROLOGICA

Importante

Estos consejos son para las personas con diabetes de bajo riesgo (por ejemplo reciente diagnóstico de diabetes tipo 1), es decir la diabetes no les ha afectado a nivel vascular ni neurológico.

Consulte a su equipo de diabetes cual es su nivel de riesgo

Cuidados Preventivos Específicos De Los Pies

Mantener los pies limpios y secos :

- Lavar a diario los pies especialmente entre los dedos y debajo de ellos, secando minuciosamente.

- Aplicar crema hidratante en las plantas y partes resacas (no entre los dedos).

Uñas:

- Usar lima de cartón, no emplear objetos punzantes.
- Si tiene dificultades solicite ayuda a un familiar o acuda al podólogo.
- Utilizar el calzado adecuado y no caminar descalzo.
- Si tiene problemas articulares o de apoyo, visite al podólogo.

Los problemas de los pies se pueden prevenir, empiece ahora. Vigile el control de su diabetes.

LA MEJOR PREVENCIÓN ES UN BUEN CONTROL MATABÓLICO.

