

## Diabetes: Cómo cuidar las heridas - [Diabetes: How to Care for Wounds]



Es muy importante un buen cuidado de las heridas si tiene diabetes. Tener diabetes dificulta que sanen las heridas. También aumenta las probabilidades de una infección debido a que el alto nivel de azúcar en la sangre causa problemas en el sistema inmunitario. Sus glóbulos blancos eliminan las bacterias, los virus y los hongos que causan la infección. Un nivel alto de azúcar en la sangre dificulta que estas células hagan su trabajo.

Si tiene una herida, siga cuidadosamente su plan de tratamiento y cúidese bien en casa. Esto ayudará a que sane su herida y ayudará a su cuerpo a combatir la infección.

### ¿Con qué frecuencia debe hacer un seguimiento con su médico?

- Acuda siempre a las citas programadas.
- Llame a su médico inmediatamente en cualquier momento que esté preocupado por una herida.

A menudo, es difícil saber la gravedad de una herida con sólo mirarla. Su médico debe hacer un examen minucioso para determinar qué tipo de tratamiento necesita o para ver qué tan bien está funcionando el tratamiento.

### ¿Qué puede ayudar a sanar su herida?

- Siga cuidadosamente el plan de tratamiento de su médico, incluyendo la manera de limpiar su herida. Si tiene usted alguna pregunta o problema, llame a su médico de inmediato.
- Mantenga su nivel de azúcar en la sangre dentro del rango ideal.
- No fume.
- Coma alimentos saludables. Su cuerpo necesita una buena nutrición para sanar.
- Prevenga una infección manteniendo su herida limpia.
- No use Betadine ni peróxido de hidrógeno (agua oxigenada). Pueden lesionar y secar el tejido que está sanando. Use mejor un ungüento antibiótico húmedo, si su médico le sugiere uno.
- Con algunas heridas, puede ser importante no caminar ni poner peso sobre la herida. Pregúntele a su médico.
- Si está tomando antibióticos, sígalo haciendo y tome siempre la cantidad recetada. Suspender el tratamiento con antibióticos

anticipadamente puede causar problemas graves.

### ¿Cuándo debe llamar al médico?

Llame a su médico si tiene síntomas nuevos o cambios, o cualquier señal de infección. Por ejemplo, llame si:

- Tiene dolor, hinchazón, enrojecimiento o aumento de la temperatura alrededor de la zona.
- Tiene vetas rojizas que se extienden desde la zona.
- Tiene pus que supura de la zona.

- Tiene fiebre o escalofríos.

Necesita atención inmediata para un problema como una infección. Lo que puede parecer algo menor puede convertirse rápidamente en algo muy grave, especialmente si tiene una lesión en el pie. Si empieza con una infección, es posible que su médico necesite administrarle antibióticos o hacer una cirugía para limpiar la herida.

Llame a su médico si tiene alguna pregunta o algún problema para seguir su plan de tratamiento.