

Diabetes y curación de heridas

Diabetes and Wound Healing

Diabetes is a condition where the body is not able to use the insulin or there is not enough insulin in the body to control blood sugar levels. Having an injury or an illness can change your body's insulin needs and make it harder to control your blood sugar. High blood sugar can slow healing and put you at risk for infection.

Check your blood sugar and work to keep it in a normal range. Talk to your doctor, nurse or diabetes educator for help to manage your diabetes.

La diabetes es una afección por la que el organismo no puede utilizar la insulina o no tiene suficiente insulina como para controlar los niveles de azúcar en la sangre. Tener una lesión o una enfermedad puede cambiar las necesidades de insulina de su organismo y hacer que sea más difícil controlar el azúcar en la sangre. Los niveles altos de glucosa en sangre pueden demorar la curación y ponerlo en riesgo de contraer infecciones.

Mida su nivel de azúcar en la sangre y haga lo necesario para mantenerlo dentro de los valores normales. Hable con su médico, enfermera o educador de diabetes para obtener ayuda en el manejo de su diabetes.

Wound Problems with Diabetes

If your diabetes is not controlled and you often have high blood sugar, you are at greater risk for:

- Skin breaks or ulcers in the skin.
- Slow healing of wounds from poor blood flow.
- Small scrapes or blisters becoming infected wounds.
- Nerve damage that causes loss of feeling in your hands or feet. You may not feel any pain or pressure to make you aware that you have a sore or other injury to your hand or foot.

Problemas de heridas con la diabetes

Si su diabetes no está controlada y tiene un nivel alto de azúcar en la sangre a menudo, corre mayor riesgo de lo siguiente:

- tener quebraduras en la piel o úlceras;
- sanación lenta de las heridas por el bajo flujo de sangre;
- que pequeñas cáscaras o ampollas se transformen en las heridas infectadas;
- daño en los nervios que cause pérdida de sensibilidad en las manos o los pies. Tal vez no sienta dolor ni presión que le hagan tomar consciencia de que tiene una llaga u otra herida en la mano o en el pie.

What You Can Do

Protect Your Skin

- Check your skin each day for any cuts, scrapes, boils or blisters. Look for red or bruised spots. Use a mirror to view hard to see areas like the bottom of your feet.
 - Use a moisturizing lotion on your skin that does not have perfumes or alcohol in it.
 - Wear gloves and clothing to protect your skin from cuts or scrapes.
 - Wear shoes that fit well and cotton socks that absorb moisture.

Treat Any Wounds

- **If you have a wound, clean it right away.** Rinse the skin for several minutes under water to remove dirt and germs. Use a mild soap to clean. Do not use hydrogen peroxide or iodine that can injure the skin.
- **Apply an antibiotic cream or ointment.** You can find antibiotic cream or ointment at grocery or drug stores. Ask the pharmacist to help you find it.
- **Cover the wound with a sterile bandage or band-aid** to keep it clean and protected until it heals. The bandage should be about an inch larger than the wound to be sure the wound is covered on all sides.
 - Change the bandage each day or anytime it is wet or soiled.
 - Check daily for signs of infection such as redness, warmth, swelling or a change in drainage from the wound site.

Lo que puede hacer

Proteja su piel

- Revítese la piel cada día para ver si tiene cortes, raspaduras, forúnculos o ampollas. Fíjese si tiene manchas rojas o moretones. Use un espejo para ver las áreas más difíciles, como la parte inferior de los pies.
 - Use una loción hidratante en la piel que no tenga ni perfume ni alcohol.
 - Use guantes y ropa para protegerse la piel de cortes o raspaduras.
 - Use zapatos que le calcen bien y medias de algodón que absorban la humedad.

Trate todas las heridas

- **Si tiene una herida, límpiela enseguida.** Enjuague la piel por varios minutos con agua para quitar la suciedad y los microbios. Use un jabón suave para limpiarla. No use peróxido de hidrógeno o yodo, que pueden dañar la piel.
- **Aplíquese una crema o ungüento antibiótico.** Puede encontrar cremas antibióticas o ungüentos en el supermercado o la farmacia. Pídale ayuda al farmacéutico para encontrarlos.
- **Cubra la herida con una venda o tirta estéril** para mantenerla limpia y protegida hasta que sane. La venda debe ser aproximadamente una pulgada más larga que la herida para asegurarse de que la herida esté cubierta por todos lados.
 - Cámbiese la venda cada día o cada vez que esté húmeda o sucia.
 - Compruebe cada día que no haya signos de infección como enrojecimiento, calor, hinchazón, temperatura o un cambio en el drenaje del sitio de la herida.

- **Keep pressure off the wound as it heals.** Protect the area by wearing clothing to keep dirt and germs away. Modify exercise as needed until the skin heals.
- **If a wound is not healing or looks worse, call your doctor.** You need to have your wound checked for infection.

Eat a Healthy Diet

Your body needs more calories, protein, vitamins A and C, and the mineral zinc to help with the healing process. Talk to your doctor, dietitian or diabetes educator about your diet or medicines while your body heals.

- Eat a variety of foods for a balanced diet, so you get enough calories, protein, vitamins and minerals.
- **Increase your protein intake.** Eating too little protein can delay or affect how well the wound heals.
 - Eat at least 2 to 3 servings each day. A serving equals 2 to 3 ounces of meat, 1 cup of cooked beans, 1 egg or 2 tablespoons of peanut butter.
 - Try to eat protein-rich foods at every meal and snack. Foods high in protein include meat, poultry, fish, eggs, milk, cheeses, peas, nuts and soy foods. Dry beans such as black, kidney and pinto beans are also good sources of protein.
 - Protein supplements, such as powders or liquids like Ensure, may be needed for people with poor nutrition or for people who cannot eat enough protein.

- **Mantenga la herida sin presión mientras se sana.** Proteja el área con ropa para mantener alejados a los microbios y la suciedad. Modifique sus ejercicios hasta que sane la piel.
- **Si una herida no sana o se ve peor, llame a su médico.** Deben revisarle la herida para ver si está infectada.

Siga una dieta saludable.

Su organismo necesita más calorías, proteínas, vitaminas A y C y el mineral zinc para ayudar con el proceso de sanación. Hable con su médico, nutricionista o educador en diabetes acerca de su dieta o sus medicamentos mientras su organismo sana.

- Coma una variedad de comidas para tener una dieta equilibrada y obtener suficientes calorías, proteínas, vitaminas y minerales.
- **Aumente su ingesta de proteínas.** Comer pocas proteínas puede retrasar o afectar la curación de la herida.
 - Coma al menos 2 a 3 porciones por día. Una porción equivale a 2 a 3 onzas de carne, 1 taza de frijoles cocidos, 1 huevo o 2 cucharadas de mantequilla de maní.
 - Intente comer alimentos con alto contenido de proteínas en cada comida o refrigerio. Algunos de los alimentos que son una buena fuente de proteínas son la carne, aves, pescado, huevos, leche, quesos, frijoles, nueces y alimentos de soja. Los frijoles secos como los negros, rojos y pinto también son buenas fuentes de proteína.
 - Los suplementos de proteína tanto en polvo como líquido como Ensure, podrían ser necesarios para las personas con mala nutrición o aquellas que no puedan comer suficientes proteínas.

- **Get enough vitamins A and C, and the mineral zinc.** Eating a balanced diet should help you get enough vitamins and minerals, but your doctor may ask you to take a multivitamin and mineral supplement.
 - Good sources of vitamin A include liver, eggs, sweet potato, carrots, peas, broccoli, kale, spinach, collard greens, pumpkin, winter squash, cantaloupe, apricot, papaya and mango. Eat at least 1 serving a day.
 - Good sources of vitamin C include citrus fruits, orange juice, tropical fruits such as guava, papaya and mango, red and green peppers, broccoli, spinach, collard greens, strawberries, tomatoes and peas. Eat at least 1 serving a day.
 - Good sources of zinc include meat, poultry, some seafood like lobster and crab, liver, eggs, milk, whole grains, tofu and fortified cereals.
- **Obtenga suficientes vitaminas A y C y mineral zinc.** Comer una dieta balanceada lo ayudará a obtener suficientes vitaminas y minerales, pero su médico podría pedirle que tome un complejo multivitamínico y un suplemento mineral.
 - Algunos de los alimentos que son una buena fuente de vitamina A son el hígado, huevos, batatas o camotes, zanahoria, arvejas, brócoli, col rizada, espinaca, berzas, calabaza, calabacín, melón cantalupo, melocotón, papaya y mango. Coma al menos 1 porción por día.
 - Algunos de los alimentos que son una buena fuente de vitamina C son los cítricos, jugo de naranja, frutas tropicales como la guayaba, papaya y mango, pimientos rojos y verdes, brócoli, espinaca, berzas, fresas, tomates y chícharos. Coma al menos 1 porción por día.
 - Algunos de los alimentos que son una buena fuente de zinc son la carne, aves, algunos frutos del mar como la langosta y el cangrejo, hígado, huevos, leche, granos integrales, tofu y cereales fortificados.

When to Call Your Doctor

If you have any of these signs, call your doctor right away:

- Redness, warmth or swelling at the site or streaking away from the wound
- A temperature over 100.5 degrees F or 38 degrees C
- An increase or change in draining from wound or any pus drainage
- Wound gets bigger or is not showing signs of healing

Cuándo debe llamar al médico

Si tiene alguna de estas señales, llame a su médico de inmediato:

- Enrojecimiento, calor o hinchazón en la herida o saliendo de ella.
- Tiene fiebre de más de 100.5 °F o 38 °C.
- Aumento o cambio en la secreción de la herida o secreción de pus.
- La herida se agranda o no presenta señales de sanación.

Talk to your doctor, nurse or diabetes educator if you have any questions or concerns.

Hable con su médico, enfermera o educador de diabetes si tiene alguna pregunta o duda.