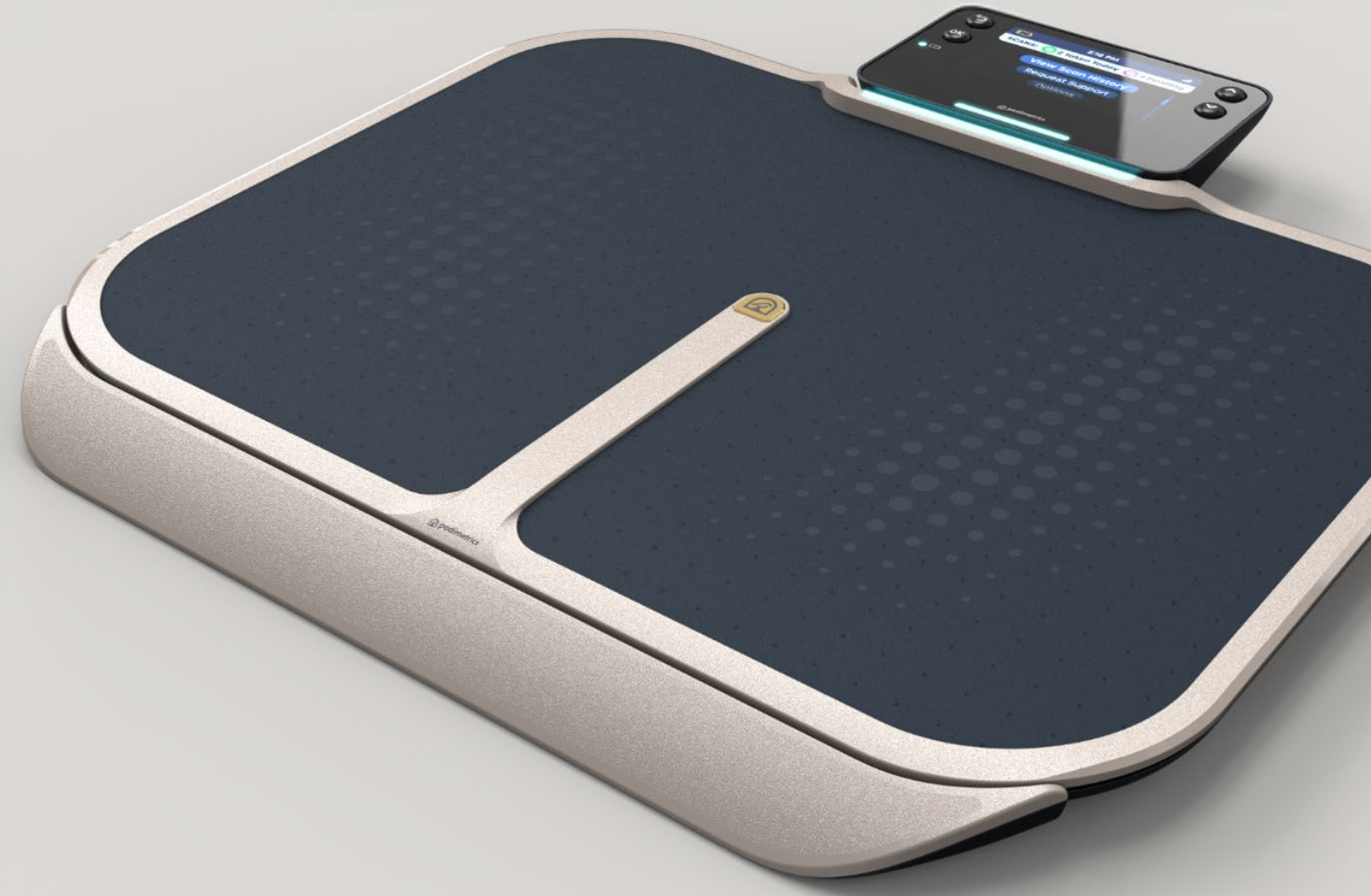
podimetrics

Su recorrido con el Programa Podimetrics con SmartMat+



Una guía sencilla y fácil de seguir para proteger la salud de sus pies y aprovechar al máximo el Programa Podimetrics con SmartMat+.

¡Felicidades y bienvenido a bordo!

Ahora forma parte de la comunidad de SmartMat+ de Podimetrics.

Controlar la salud de los pies es crucial para las personas que viven con diabetes, especialmente si tiene un mayor riesgo de complicaciones. Este folleto presenta el Programa Podimetrics con SmartMat+ y está diseñado para ayudar a brindarle a usted y a sus seres queridos las herramientas y el conocimiento necesarios para ayudar a proteger sus pies, mantenerse en movimiento y ayudar a prevenir las complicaciones del pie diabético. No tiene que hacerlo por su cuenta, estamos aquí para usted en este recorrido.

El Programa Podimetrics con SmartMat+ facilita el cuidado de sus pies y ayuda a prevenir los problemas del pie diabético. Nuestro programa está respaldado por la investigación y brinda apoyo personalizado.

Las investigaciones demuestran que el programa SmartMat+ funciona:

- Se pueden encontrar úlceras en el pie diabético **hasta cinco semanas antes de que aparezcan.**[1]
- **75%** de los pacientes lo siguen usando después de un año.[2]
- **88%** de los pacientes califican el SmartMat+ como “muy fácil de usar”.[1]

Índice:

Todo lo que necesita saber sobre el Programa Podimetrics y por qué es importante la salud de sus pies.

Parte 1 | **¿Cuál es el problema con los pies y la diabetes?** **1**

Obtenga información sobre cómo la diabetes afecta a todo su cuerpo, por qué son importantes los pies y cómo se producen las úlceras en los pies.

Parte 2 | **Estamos aquí para ayudarlo: cómo funciona el Programa Podimetrics** **7**

Qué es el SmartMat+, cómo funciona y cómo lo ayudamos a lo largo de su recorrido hacia la salud de sus pies.

Parte 3 | **Puesta en marcha de su Programa Podimetrics** **16**

Cómo aprovechar al máximo el uso de su SmartMat+, incluido cómo escanear con éxito, crear una rutina de uso fácil y almacenarlo. Además, consejos para las visitas al médico y para los cuidadores.

Referencias: 1. Frykberg, et al. Diabetes Care 2017 2. Rothenberg, et al. Fed Pract. 2020

PARTE 1:

¿Cuál es el problema con los pies y la diabetes?



La diabetes afecta a todo su cuerpo

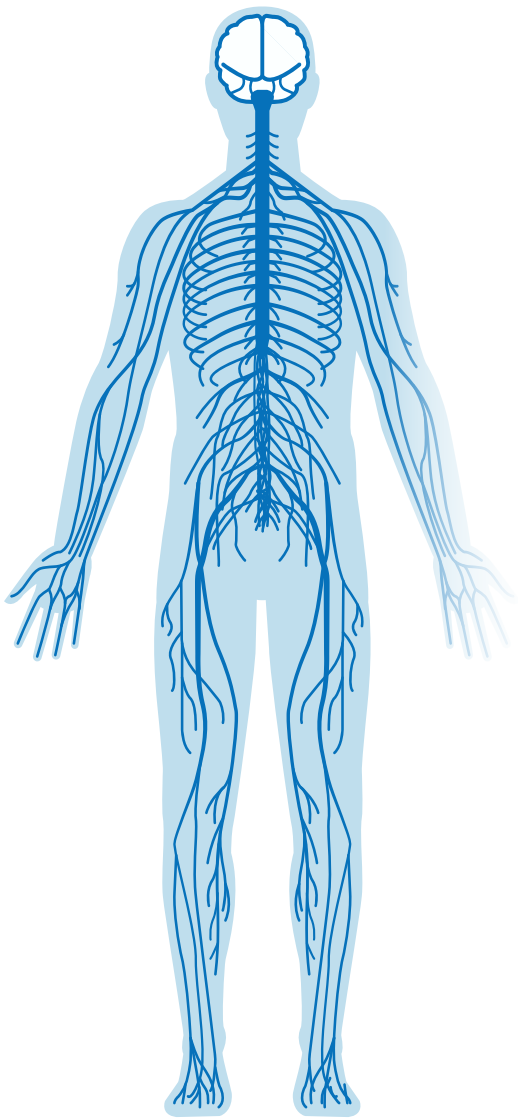
Ya sea que tenga diabetes tipo 1 o tipo 2, la diabetes afecta la función básica de su cuerpo en dos áreas clave: sus vasos sanguíneos y sus nervios.

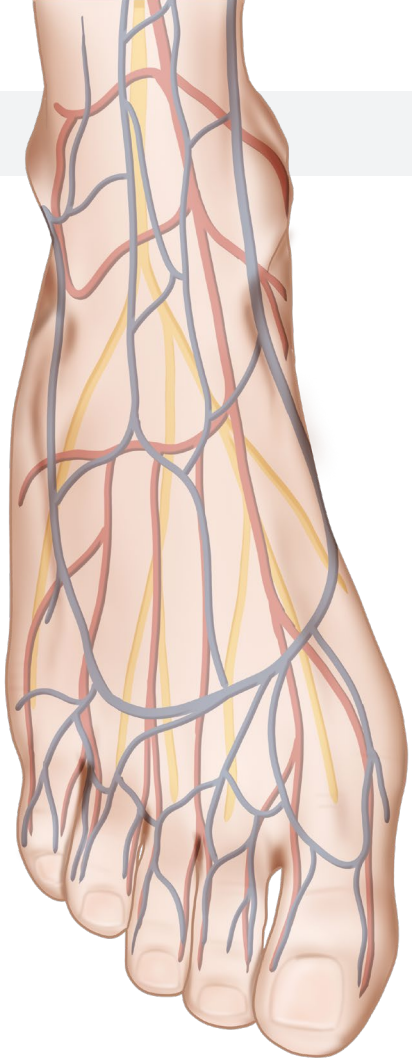
VASOS SANGUÍNEOS	***NERVIOS***
La diabetes puede hacer que sus vasos sanguíneos se vuelvan más estrechos y menos flexibles, por lo que la sangre no puede fluir tan fácilmente.	**La diabetes también puede causar daño a los nervios (neuropatía), lo que afecta tanto la sensibilidad como las señales de control corporal.**

Por supuesto, los vasos sanguíneos y los nervios están en TODAS partes de su cuerpo.

Cuando estos sistemas están dañados, es más difícil que el oxígeno, los nutrientes y los glóbulos blancos sanadores lleguen a las diferentes partes de su cuerpo. También puede ser más difícil para su cerebro controlar su función cardíaca, la respiración, la digestión, etc. Y es posible que tenga problemas de entumecimiento o dolor en todo su cuerpo.

Este es el resumen: cuando estos sistemas funcionan bien, ayudan su cuerpo a sanar y a combatir las infecciones. Pero la diabetes puede hacer que sea un poco más difícil para ellos hacer su mejor trabajo. Es por eso que las personas con diabetes compleja son más propensas a tener otros problemas de salud como insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular, problemas renales, problemas de visión, infecciones de la piel y lesiones más frecuentes.





Los pies son muy propensos a las complicaciones de la diabetes.

¿Por qué? En pocas palabras, los pies están más lejos del corazón y el cerebro que cualquier otra parte del cuerpo. La sangre y las señales nerviosas tienen que recorrer un largo camino para llegar hasta los dedos de sus pies. Por lo tanto, si tiene problemas relacionados con la diabetes en el flujo sanguíneo y la función nerviosa, a menudo se manifiestan en los pies.

CUANDO TIENE PROBLEMAS SUBYACENTES RELACIONADOS CON LA DIABETES COMO:	*ES POSIBLE QUE EXPERIMENTE NUEVOS PROBLEMAS EN SUS PIES COMO:*
Flujo sanguíneo deficiente	• Hinchazón • Cicatrización más lenta • Mayor riesgo de infección • Aumento de las señales de neuropatía
Daño a los nervios (neuropatía)	• Dificultad para caminar y hacer otros movimientos • Entumecimiento, ardor u hormigueo, como una sensación de “alfileres y agujas”, o dolor

La diabetes compleja hace que las heridas en los pies sean más factibles

Los pies de la mayoría de las personas experimentan mucho a lo largo de su vida. Los pies pueden doler o lesionarse debido a la presión de soportar el peso corporal, la fricción del movimiento, el uso de zapatos demasiado ajustados y los accidentes simples.

Cuando alguien tiene diabetes compleja, sus pies experimentan mucho más "desgaste" de lo normal.

La neuropatía diabética hace que sea más fácil lastimarse los pies accidentalmente.

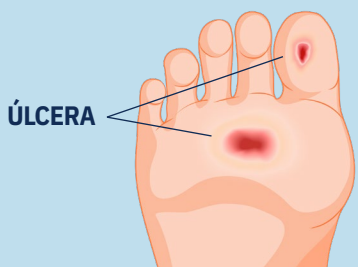
El daño a los nervios afecta su capacidad para moverse bien y sentir su entorno a través de sus pies. Es más probable que se tropiece o se lesione de alguna manera. Si se lastima, es posible que no sienta nada. O puede tener sensaciones confusas que dificulten evaluar la gravedad de la lesión.

La neuropatía también hace que sea más propenso a desarrollar lesiones profundas en sus pies.

Con el tiempo, el daño a los nervios puede cambiar los patrones de movimiento. Es posible que experimente ampollas o nuevos puntos de presión a medida que sus pies se adaptan a estos cambios. Después de una tensión repetida en estos puntos, el cuerpo acumula una piel gruesa y dura (un callo) para proteger los tejidos delicados. La presión continua sobre el mismo callo puede hacer que el tejido que se encuentra debajo de él se descomponga.

Los problemas en la piel de los diabéticos pueden provocar descamación y agrietamiento en sus pies.

Independientemente de cómo suceda, cuando la piel de su pie o los tejidos subyacentes se dañan, se produce lo que denominamos herida. Para las personas sin diabetes, las heridas pequeñas en los pies generalmente se curan por sí solas. Pero si tiene diabetes, incluso un pequeño corte o ampolla puede provocar una úlcera. **De hecho, las úlceras del pie diabético son tan comunes que tiene una abreviatura: UPD.**



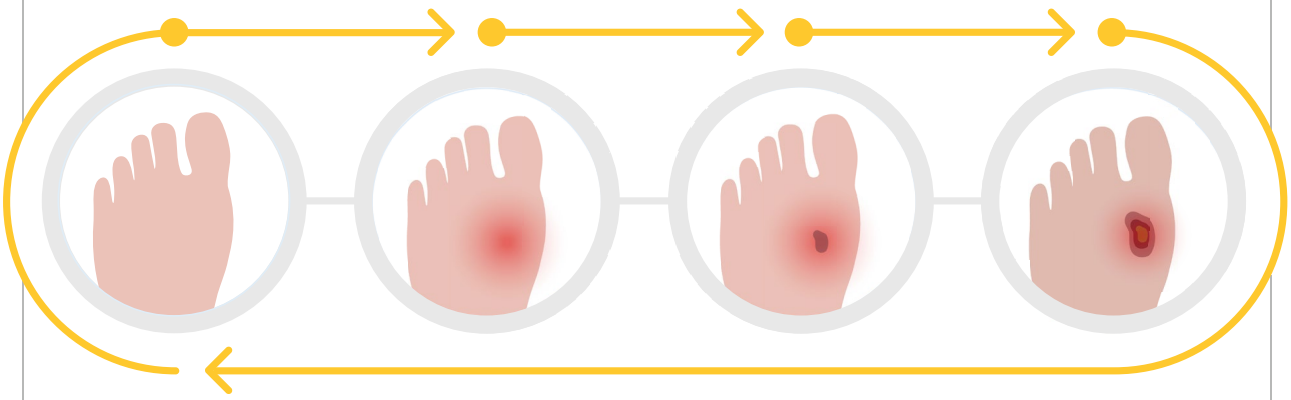
¿QUÉ ES UNA ÚLCERA EN EL PIE?

Es una llaga o herida abierta que se desarrolla en el pie y, por lo general, tarda mucho tiempo en sanar.

¿Detectó una llaga que no se cura? Podría ser una UPD

Para las personas con diabetes compleja, a veces un pequeño bulto o lesión en el pie puede tardar mucho tiempo en sanar. Esto se debe a que la diabetes puede dificultar que el cuerpo combata incluso las lesiones más pequeñas. Si estas lesiones no sanan y se siguen irritando, pueden convertirse en puntos dolorosos también llamados UPD. **Así es como sucede:**

Algo le lastima el pie y...



NO PUEDE REALMENTE SENTIRLO
por el daño a los nervios (neuropatía)

ES POSIBLE QUE NI SIQUIERA PUEDA VERLO
debido a problemas de visión por la diabetes o porque está debajo de la piel

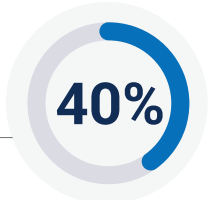
NO RECIBE ATENCIÓN MÉDICA
y la herida cicatriza muy lentamente debido a la mala circulación

EMPEORA
la herida puede empeorar o incluso infectarse si no se cuida adecuadamente

... con el tiempo, tiene una úlcera grave en el pie que no se cura.

¿Quiere ver una ilustración paso a paso de cómo pueden desarrollarse las UPD? Consulte nuestro diagrama de riesgos en la página de Recursos para pacientes en Podimetrics.com.

Además, una vez que tenga una UPD, es probable que tenga otra.



DE LAS PERSONAS QUE HAN TENIDO UNA UPD TIENEN UNA SEGUNDA EN LOS 12 MESES.[1]

Referencias: 1. Armstrong, et al., N Eng J Med. 2017

Los problemas con sus pies tienen un gran efecto en su calidad de vida

1. El dolor en los pies dificulta el movimiento cómodo, lo que empeora los problemas de circulación relacionados con la diabetes en todo su cuerpo.
2. Menos movilidad significa menos independencia. No puede salir y disfrutar de la vida de la manera en que solía hacerlo o desea.
3. Si no se trata, una úlcera de pie diabético puede llevar a la amputación.



CUANDO UNA ÚLCERA DE PIE DIABÉTICO NO SE TRATA



LA INFECCIÓN PUEDE SALIRSE DE CONTROL

- Es posible que tenga que ir al hospital para recibir atención especial.
- A veces, el daño se vuelve tan extremo que la amputación es el único enfoque para salvar el resto del pie, o incluso la pierna.
- De hecho, las úlceras del pie diabético son la causa principal de las amputaciones de las extremidades inferiores.[1,2]

LA BUENA NOTICIA:

No tiene por qué terminar de esta manera. En Podimetrics, elegimos la esperanza. De eso se trata el Programa Podimetrics.

Referencias: 1. Brownrigg, et al. Euro J Vasc Endovasc Surg. 2013 2. Hicks, et al. Ann Vasc Surg. 2016

PARTE 2:

Estamos aquí para ayudarlo: **cómo funciona el programa**



El Programa Podimetrics es un sistema conectado y recetado diseñado para ayudarlo a controlar la salud de sus pies

Todo lo que necesita es:



SMARTMAT+ + TELÉFONO

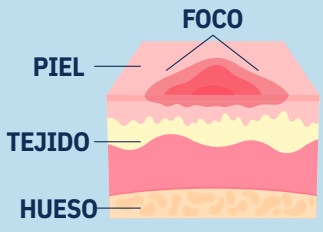
Nosotros nos encargamos del resto:

- Monitoreamos de forma remota la salud de sus pies a diario.
- Proporcionamos apoyo personal para ayudar a prevenir las complicaciones del pie diabético.
- Hacemos que sea fácil empezar y que su uso sea constante.

El programa en un vistazo

¡Es fácil! Escanear con su SmartMat+ es más rápido que preparar una taza de café, revisar su correo o cepillarse los dientes.

1. Párese sobre el SmartMat+ durante 20 segundos cada día.
2. El SmartMat+ envía automáticamente los escaneos de sus pies al Equipo de apoyo al paciente de Podimetrics para su monitorización remota.
3. Estamos atentos a los primeros signos de inflamación (áreas calientes en el pie) porque esto puede suceder antes de que se desarrolle una úlcera de pie diabético.



¿QUÉ ES UN FOCO?

A veces, su pie puede desarrollar un foco conocido como inflamación antes de que aparezca una UPD. Esto significa que su cuerpo envía una señal de que algo podría estar sucediendo debajo de la piel.

Si vemos un problema:

1. Su Equipo de apoyo al paciente de Podimetrics lo llamará y le brindará orientación y entrenamiento personal si la temperatura de su pie aumenta. El miembro del equipo también le dará instrucciones sobre cómo descargar, es decir, quitar la presión del pie para que pueda sanar. Durante la llamada, lo animaremos a que realice controles diarios de los pies y haga preguntas sobre estos.
2. Nos quedamos con usted y le brindamos ayuda hasta que se resuelva el problema. Cuando nuestro Programa Podimetrics alertó a los pacientes para que visitaran el hospital y recibieran atención inmediata, el 76% informó haber recibido la atención preventiva importante que necesitaban.[1]



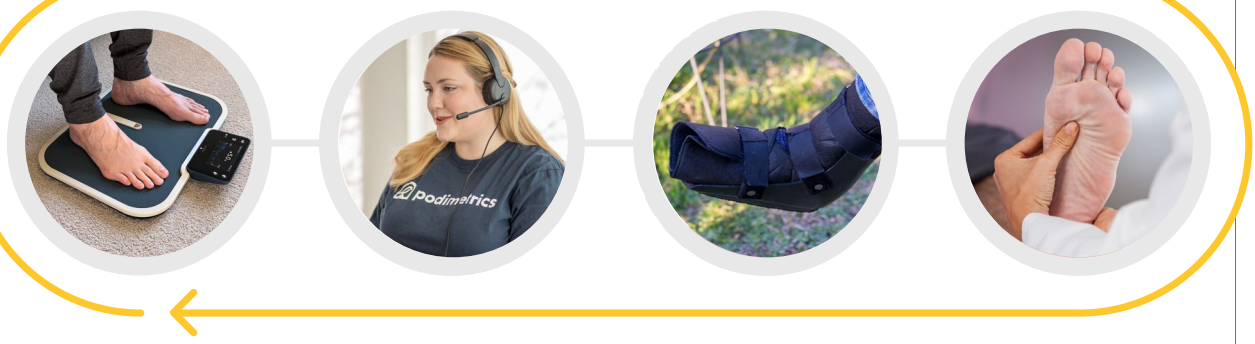
Si algo necesita más atención, se lo informaremos a su médico mediante un informe. Esto puede llevar a:

- Tener una cita anticipada para hacerse un chequeo.
- Recibir un nuevo tratamiento o medicamento.
- Aprender a aliviar la presión en la zona (descargando con una bota especial).
  Pase lo que pase, su médico y el equipo de Podimetrics lo controlarán juntos. También brindamos apoyo continuo para el bienestar y soporte técnico.

Referencias: 1. Fed Pract. 2020 March. Rothenberg, et al.

Cómo el Programa Podimetrics interrumpe el ciclo de la herida

Algo le lastima el pie y no se da cuenta...



PERO REALIZA ESCANEOS CON SU SMARTMAT+ TODOS LOS DÍAS

PODIMETRICS DETECTA UN FOCO PREOCUPANTE Y LO LLAMA PARA INFORMARLO

Le brindaremos orientación sobre cómo descargar y cuidarse el pie

REALIZA LA DESCARGA SEGÚN LO ACONSEJADO Y CONTINÚA CON LOS ESCANEOS DIARIOS

LA PEQUEÑA LESIÓN MEJORA

... y su rutina diaria de SmartMat+ lo ayuda a mantenerse sano y en movimiento, con solo 20 segundos al día.

Cómo ayuda el Programa Podimetrics: resultados comprobados y aquí para usted

Los estudios realizados por expertos demostraron que el Programa Podimetrics puede ayudar a prevenir problemas graves en los pies de las personas con diabetes, incluidos aquellos que pueden llevar a la amputación. El programa es fácil de usar en casa y trabaja con su médico para ayudar a mantener protegidos sus pies y otras extremidades inferiores.



¿QUÉ ES LA DESCARGA?

Implica técnicas para eliminar la presión del pie, lo que puede contribuir a reducir la inflamación para ayudar a que sane y se recupere rápidamente.

Entonces, ¿cómo funciona?

La ciencia de la termometría

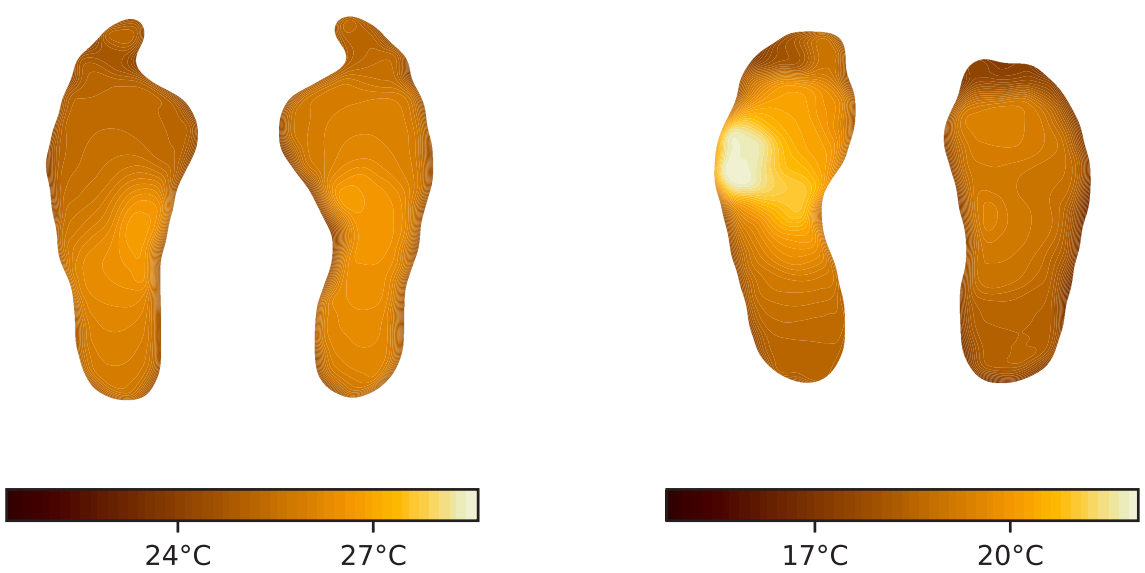
Hacer escaneos con su SmartMat+ es como usar un termómetro para ver si tiene fiebre, pero para sus pies. ¿Por qué? Los pies calientes pueden indicar problemas: un signo de inflamación temprana que podría derivar en complicaciones.

Este método respaldado por la ciencia se llama “termometría” y ayuda a las personas con diabetes a prevenir problemas graves desde la década de 1970.[1]

Un estudio demostró que nuestro sistema SmartMat+ puede identificar los primeros signos de úlceras hasta cinco semanas antes de que aparezcan.[2]

Entender los termogramas

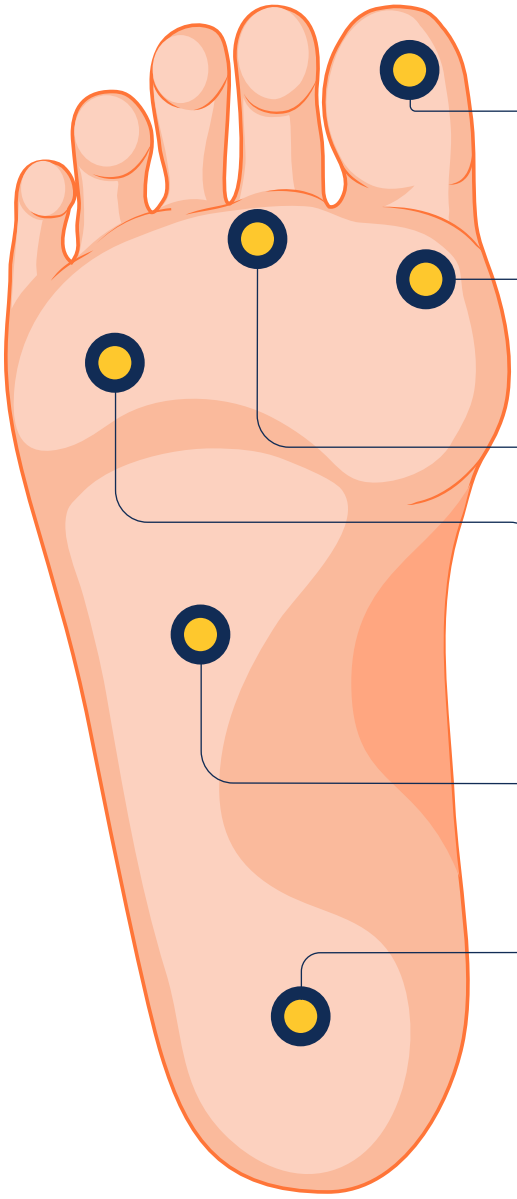
Los termogramas son como tomar una foto del calor que sale de su pie. Nos ayuda a ver si hay calor adicional, lo que podría significar que hay señales de la inflamación que comienza antes de que aparezca una úlcera de pie diabético. **Estas son las representaciones visuales de los resultados de su escaneo que verá en un informe de adherencia mensual que se le enviará por correo o por correo electrónico.**



Referencias: 1. Bergtholdt HT, Brand PW. Thermography: an aid in the management of insensitive feet and stumps. Arch Phys Med Rehabil. 1975 May;56(5):205-9. PMID: 1137472. 2. Frykberg, et al. Diabetes Care 2017

El Programa Podimetrics en acción:

Cada vez que coloca el pie en su SmartMat+, los sensores especiales miden la temperatura de la planta del pie. El SmartMat+ envía sus datos de temperatura directamente a Podimetrics para su revisión. Luego, observamos seis áreas clave en cada pie para encontrar cualquier signo temprano de inflamación. Si falta parte del pie, utilizamos el punto más cercano. **Todo lo que se necesita es un escaneo de 20 segundos para iniciar su monitoreo.**



Los 6 puntos clave que mide el SmartMat+:

- **PRIMER DEDO DEL PIE (DEDO GORDO):**
  El dedo más grande, ubicado en la parte interna del pie.
- **CABEZA DEL PRIMER METATARSIANO:**
  Prominencia ósea en la base del dedo pulgar.
- **CABEZA DEL TERCER METATARSIANO:**
  Prominencia ósea en la base del tercer dedo (dedo del medio).
- **CABEZA DEL QUINTO METATARSIANO:**
  Prominencia ósea en la base del quinto dedo (dedo chico).
- **MESOPIÉ:**
  Área entre las cabezas de los metatarsianos y el talón/tobillo.
- **TALÓN:**
  Parte posterior del pie, formando la base.

La confianza del apoyo personal

Vivir con diabetes compleja generalmente significa que tiene múltiples cosas que planificar, recordar y cuidar todos los días. El Programa Podimetrics apoya sus esfuerzos al ayudándolo a monitorear sus pies y a prevenir problemas.

Su amable Equipo de apoyo al paciente de Podimetrics está aquí para monitorear la salud de sus pies, detectar cualquier problema potencial lo antes posible e intervenir con orientación según sea necesario.

Cuando decimos "apoyo personal", lo decimos en serio.

En estos días, cuando parece que puede ser difícil comunicarse con alguien por teléfono, hablará con una persona real que sabe lo que está sucediendo con la salud de sus pies y se dedica a ayudarlo a prosperar.

A su conveniencia, su Equipo de apoyo al paciente de Podimetrics lo ayudará a:

- Configurar su dispositivo SmartMat+
- Comenzar a escanear
- Desarrollar una rutina de escaneos que funcione para usted
- Abordar cualquier signo temprano de inflamación que aparezca (generalmente mediante la "descarga")
- Mantener la constancia con el escaneo y cuidado de los pies

Incluso llamaremos solo para ver cómo van las cosas. Además, en cualquier momento que nos necesite, su Equipo de apoyo al paciente y soporte técnico de Podimetrics están a solo una llamada de distancia.

También recibirá boletines informativos útiles e informes mensuales por correo, que explicarán los resultados de su escaneo SmartMat+ y compartirán consejos para una mejor salud de los pies.

Cuándo y por qué Podimetrics se pondrá en contacto con usted

LLAMADAS	*PROPÓSITO*
CAPACITACIÓN Y EDUCACIÓN	Lo llamaremos para capacitarlo en el uso de su dispositivo. Recibirá instrucciones sobre el funcionamiento, el mantenimiento, la resolución de problemas, la limpieza y cómo ponerse en contacto con Podimetrics.
DESCARGA	Podimetrics recibirá una alerta si sus escaneos muestran una diferencia de temperatura significativa entre los puntos clave de sus pies. Revisaremos sus escaneos, nos pondremos en contacto con usted y le daremos instrucciones sobre la descarga. Eso significa reducir el tiempo que pasa caminando y de pie en un 50%, junto con otros consejos para el cuidado de los pies. Si solo necesita descargar un pie, el consejo puede variar. También lo guiaremos en las revisiones diarias de los pies y le preguntaremos sobre cualquier problema en los pies.
CONTROL DE INFLAMACIÓN	Después de proporcionar instrucciones de descarga, lo llamaremos regularmente para verificar su estado.
REANUDACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN	Le recordaremos si pasa como máximo una semana sin realizar escaneos consecutivos.
SOPORTE TÉCNICO	Si su dispositivo no funciona correctamente, el soporte técnico se comunicará con usted para solucionar y resolver el problema.
RESOLUCIÓN	Después de recibir escaneos de rango normal durante 2 a 4 semanas, nos pondremos en contacto con usted para darle instrucciones sobre cómo volver a una rutina normal de pies.
BIENESTAR	Si sus escaneos son normales, nos comunicaremos con usted de manera rutinaria para recopilar cualquier información que comparta sobre sus pies.

¿Busca más información?

Explore el Centro de Recursos para Pacientes para obtener materiales adicionales sobre el programa Podimetrics con SmartMat+.

Conozca a su Equipo de apoyo al paciente de Podimetrics

REPRESENTANTES DE APOYO AL PACIENTE	• Responden sus llamadas. • Lo conectan con especialistas/soporte, según sea necesario. • Se encargan de la incorporación y la experiencia del paciente. • Lo ayudan a empezar y a seguir con los escaneos con éxito.
PERSONAL DE ENFERMERÍA	• Analiza con usted las preguntas médicas. • Asesora sobre la descarga, es decir, lo orienta para quitar la presión de la zona para que pueda sanar y recuperarse. • Lo asisten con la intervención clínica, como un plan de acción especial para ayudar a que sus pies mejoren y prevenir problemas.
SOPORTE TÉCNICO	• Soluciona cualquier problema con su SmartMat+.

¿Qué pasa si necesito ayuda o tengo una pregunta? ¡Solo llámenos!

APOYO DEL PROGRAMA	**833-203-3777 (TTY: 711)**
SOPORTE TÉCNICO	**888-498-6489 (TTY: 711)**

Nota: Para ayudar a garantizar el mejor servicio y soporte, Podimetrics registra todas las llamadas con fines de control de calidad y capacitación. Su privacidad es importante para nosotros. Seguimos pautas estrictas para proteger la confidencialidad de su información médica.



PART 3:

Puesta en marcha de su Programa Podimetrics



¿Cómo empiezo?

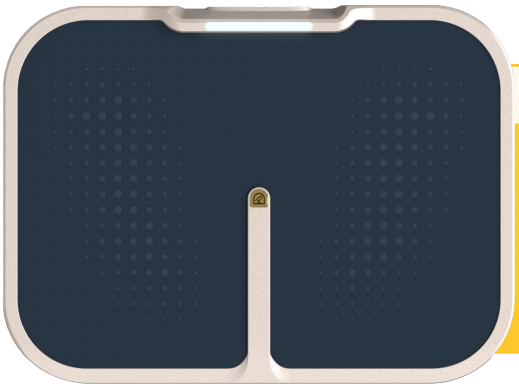
Ya has recibido tu SmartMat+ por correo....

- Dentro de la caja, encontrará las instrucciones para comenzar. Además, con una llamada breve, podremos ayudarlo a ponerlo en marcha rápidamente.
- En esta llamada, lo ayudaremos a:
  - **Inscribirse**
  - **Familiarizarse con el programa**
  - **Configurar su SmartMat+ y aprender a usarlo**

Es posible que necesitemos recopilar y confirmar algunos detalles de sus antecedentes médicos para garantizar la mejor atención.

¿Cómo puedo hacer un escaneo?

- Prepárese
  - **Utilice siempre el SmartMat+ con los pies descalzos. Sin calcetines ni vendas.**
  - **Revise ambos pies. Si encuentra una herida, no se escanee el pie. En su lugar, llame a su médico de inmediato.**
- Mejores prácticas mientras está en el SmartMat+
  - **Coloque los pies sobre la superficie de la alfombrilla para hacer los escaneos.**
  - **Si tiene algún problema físico o de seguridad, también puede realizar el escaneo mientras está sentado. Basta con presionar firmemente con los pies.**
- ¿Qué pasa si tengo una herida existente?
  - **No coloque un pie con una herida abierta sobre el SmartMat+. En su lugar, escanee solo un pie. Consulte su manual de usuario o llame a Podimetrics para obtener ayuda con el escaneo de un solo pie.**



CONSEJO

Mantenga los dedos de los pies a 5 centímetros (2 pulgadas) de la pantalla del SmartMat+ y separe los pies 15 centímetros (6 pulgadas) entre sí para permitir un escaneo adecuado.

¿Dónde debo colocar mi SmartMat+?

- Coloque el SmartMat+ en un lugar estable y fácil de encontrar, como su dormitorio.
- Evite colocar la alfombrilla en un área concurrida donde pueda convertirse en un peligro de tropiezo. También puede apoyar la alfombrilla contra una pared para mantenerla fuera del camino.
- No la coloque cerca de calentadores o ventanas, ya que el calor o el frío extremos pueden afectar las lecturas de temperatura.

¿Cómo desarrollo una rutina que funcione?

Es bueno revisarse los pies o hacer que un cuidador o un ser querido los revise.

- En primer lugar, es más fácil de recordar si lo convierte en una rutina diaria.
- En segundo lugar, los problemas del pie diabético tienden a comenzar poco a poco y luego se convierten en algo grave antes de que se de cuenta.
- Es bueno realizar una revisión visual, pero las pequeñas lesiones o cambios en los pies pueden ser difíciles de ver, especialmente si tiene problemas de visión o no puede agacharse fácilmente para ver todas las áreas del pie. Por eso es tan importante el escaneo diario con su SmartMat+ de Podimetrics.

Cada persona es única, así que lo que funciona para usted puede no funcionar para alguien más.

- Si lo desea, su Equipo de apoyo al paciente de Podimetrics puede ayudarlo a generar ideas para una rutina que le resulte fácil y cómoda.
- Lo ayudaremos a mantener la constancia. Si no recibimos sus escaneos consecutivos durante un máximo de una semana, su Equipo de apoyo al paciente de Podimetrics lo llamará o le enviará un mensaje de texto para comunicarse con usted y enviarle un recordatorio.

CONSEJO **Visite a su podólogo anualmente para vigilar la salud de sus pies.**

Estos son algunos consejos que mejor funcionan para la mayoría de las personas:

Escanee todos los días a la misma hora para que sea más fácil de recordar.

Por ejemplo, escanear a primera hora de la mañana lo ayuda a tacharlo inmediatamente de su lista.

A lo largo del día:

- Evite andar descalzo, incluso en la casa, para proteger sus pies.
- Use calcetines blancos para detectar fácilmente cualquier lesión a través de la sangre o las marcas de drenaje.
- Evite el calor directo en los pies, como las almohadillas térmicas y los calentadores, para evitar quemaduras.
- Lávese los pies todos los días con agua tibia (no caliente). No remoje los pies. Séquelos completamente y aplique loción en la parte superior e inferior, pero no entre los dedos de los pies, ya que podría provocar infecciones fúngicas.
- Revise regularmente su calzado y plantillas para ver si hay signos de desgaste.
- Cuando use zapatos nuevos, pregúntele a su proveedor sobre un régimen para amoldarlos a fin de evitar irritación y ampollas.
- Revise sus pies antes y después de usar zapatos nuevos para detectar cualquier ampolla o irritación nueva.

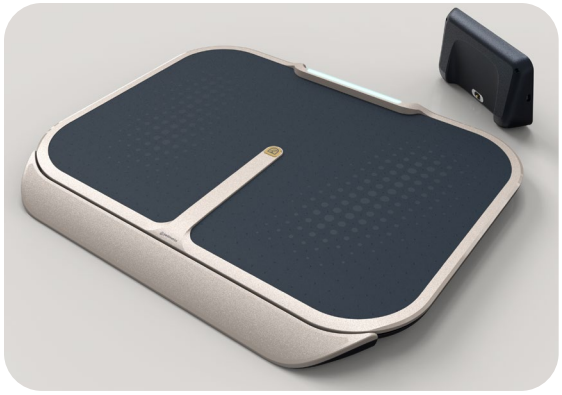
CONSEJO **Se recomienda usar siempre zapatos para proteger sus pies.**

“TODO VA MUY BIEN”

No hay nada de qué preocuparse si sus escaneos están dentro del rango normal. Su Equipo de apoyo al paciente de Podimetrics aún se comunicará para los controles de bienestar de rutina y recopilará cualquier información que comparta sobre cómo están sus pies.

Viajar con el SmartMat+

- Puede llevar su alfombrilla con usted cuando viaja. Puede enviar escaneos desde cualquier lugar de los estados contiguos de EE. UU. con servicio celular.
- Cuando llegue a su destino, use el botón “check cell service” (verificar servicio celular) en la parte posterior de la alfombrilla para volver a conectarla.



¿Qué pasa cuando notamos un cambio de temperatura?

Podimetrics monitorea la temperatura de sus pies según lo prescrito por su médico. Esto es lo que el Programa Podimetrics observa:

- Una diferencia de temperatura significativa (asimetría) entre los seis puntos clave de sus pies
- Según corresponda a la anatomía de su pie

CONSEJO **Si nota algo inusual en sus pies, como molestias, comuníquese con su médico o con Podimetrics de inmediato.**

Si esto sucede, su Equipo de apoyo al paciente de Podimetrics se pondrá en contacto con usted para ayudarlo a lo siguiente:

- Descargar la presión en el área afectada para ayudar a que sane más rápido.
- Monitorear el proceso de cicatrización.
- Regresar a su rutina habitual cuando el problema se resuelva.
- Si algo necesita más atención, se lo informaremos a su médico mediante un informe.

¿Cómo puedo “descargar”?

- Siga escaneando con su SmartMat+ a diario. Esto nos ayuda a monitorear la temperatura de sus pies y asegurarnos de que regresen a la normalidad.
- Reduzca el tiempo que pasa caminando y de pie al 50% de su actividad diaria normal.
- Use calzado adecuado. (Esto puede implicar zapatos especiales o plantillas que le quiten el peso de sus pies).
- Eleve los pies cuando esté sentado.
- Revise sus pies diariamente para detectar cualquier cambio de color, hinchazón, callosidades, ampollas o heridas.
- Si usted o un cuidador pueden detectar visualmente estos cambios, notifique a su proveedor lo antes posible.

¿Cuánto tiempo tengo que hacer la “descarga”?

Trate de ser paciente: la cicatrización lleva algún tiempo...

- Por lo general, puede volver a una rutina normal de pies después de 2 semanas de tomar precauciones adicionales.
- Regrese a sus actividades diarias normales después de 2 semanas y continúe con el escaneo. Si hay problemas continuos con la temperatura, nuestro Equipo de apoyo al paciente de Podimetrics se comunicará con usted.



¡Aproveche sus visitas al médico!

¿Alguna vez sintió que su cita con el médico pasa volando en un instante? No está solo. Especialmente cuando está tratando la diabetes, esos 15 minutos pueden ser valiosos. Pero no se preocupe, hay formas de aprovecharlos al máximo y sentirse empoderado con su salud. Aquí tiene una guía que lo ayudará a aprovechar cada minuto[1]:

1. **Anote sus preguntas:** piense en lo que quiere saber sobre su diabetes y lleve una lista.
2. **Hable de lo que le importa:** ¿siente algún entumecimiento en los pies por la noche? ¿Tiene problemas con los medicamentos? Infórmeselo al médico.
3. **Los escaneos de SmartMat+ ayudan:** los escaneos constantes de SmartMat+ pueden ayudarlo a detectar cualquier problema en los pies a tiempo, para que pueda hablar con su médico al respecto durante su visita.
4. **Pida explicaciones:** si algo le parece confuso, pídale al médico que se lo explique de nuevo de una manera más sencilla.
5. **Obtenga más información:** pídale a su médico que lo ayude a encontrar sitios web o grupos útiles, como la Asociación Americana de la Diabetes en Diabetes.org, para obtener más información sobre la atención de la diabetes.
6. **¡Muestre sus pies!:** quítese los zapatos y los calcetines durante el examen, para que el médico pueda revisarle los pies minuciosamente.

Apoyar a su ser querido: guía para el cuidador

Cuidar a alguien con diabetes, especialmente cuando tiene un alto riesgo de complicaciones por pie diabético, puede ser un desafío. No está solo: 40 millones de cuidadores en todo el país se encuentran en situaciones similares y a menudo realizan tareas médicas complejas sin mucha capacitación.[1] Esta es una guía sencilla para ayudarlo a apoyar a su ser querido y a cuidarse a sí mismo.

Empodérese con conocimiento

Obtenga información sobre las complicaciones del pie diabético y cómo controlarlas. Comprender la afección lo ayudará a sentirse más seguro y preparado.

Comprenda su función

Como cuidador, usted es crucial para la salud de su ser querido. Su apoyo puede marcar una gran diferencia en su calidad de vida.

Proporcione apoyo emocional

Las personas con diabetes y complicaciones en los pies a menudo se sienten estresadas o deprimidas. Su apoyo emocional puede mejorar su bienestar. Sea paciente y comprensivo.

Pida los suministros adecuados

Asegúrese de tener todos los suministros necesarios. Pregúntele a su médico o al hospital qué necesitará en casa.

Comuníquese con proveedores de atención médica

Una buena comunicación con el personal médico y de enfermería es clave. Pregunte acerca de los signos de problemas en los pies, cómo prevenir las úlceras en los pies y qué hacer si nota un problema.

Use el SmartMat+

El uso constante puede ayudar a detectar problemas temprano para poder recibir ayuda médica de inmediato.

Busque apoyo

Hay muchos recursos disponibles para los cuidadores, como AARP.org y CaringInfo.org. Recuerde, sus esfuerzos son valiosos; no tiene que hacerlo solo.

Referencia: 1. AARP

Cómo cuidar los pies de una persona cuando tiene diabetes

Las personas con diabetes a menudo enfrentan complicaciones como daño a los nervios y problemas de visión, lo que puede dificultarles notar problemas con sus pies. Como cuidador, usted desempeña un papel crucial al ser sus “ojos” para ayudar a detectar problemas a tiempo y asegurar que sus pies se mantengan sanos. Si bien puede parecer abrumador, unos simples pasos y las herramientas adecuadas pueden marcar la diferencia.

Entender los riesgos

Las úlceras del pie diabético afectan a aproximadamente un tercio de las personas con diabetes. Pueden causar infecciones y, en casos graves, amputaciones. La detección temprana y el cuidado diario de los pies son clave para la prevención.

Cuidado diario de los pies simplificado

A continuación, le indicamos cómo puede brindar asistencia:

- **Revise diariamente:** revise sus pies todos los días para ver si hay enrojecimiento, hinchazón, ampollas o heridas que cicatrizan lentamente. El daño a los nervios relacionado con la diabetes puede dificultar que sientan estos signos.
- **Lavar y secar:** para prevenir infecciones, lávele suavemente los pies con agua tibia y jabón, luego séquelos bien, especialmente entre los dedos.
- **Revise el interior de los zapatos en busca de objetos:** revise el interior de los zapatos en busca de objetos que puedan causar molestias.
- **Hidrate los pies:** aplique crema hidratante en los pies, y evite los espacios entre los dedos. Esto ayuda a prevenir grietas y fisuras, lo que ayuda a prevenir daños en la piel.
- **Comuníquese con el médico:** si observa algún cambio preocupante, contacte al proveedor de atención médica para obtener más orientación.

Elegir el calzado adecuado

Aliente a la persona que cuida a usar siempre calcetines y zapatos de la medida adecuada. Andar descalzo no es seguro para las personas con diabetes debido al daño a los nervios y la mala circulación, que puede causar lesiones inadvertidas o una cicatrización lenta. Los calcetines que absorben la humedad y los zapatos de apoyo ayudan a prevenir ampollas y llagas. Consulte a un proveedor de atención médica si es necesario.

Párese sobre el SmartMat+ a diario

El SmartMat+ requiere solo 20 segundos de uso diario. Puede apoyar a su ser querido recordándole que lo use, ayudándolo a pararse sobre él y mantener el equilibrio si es necesario. Ayúdale a integrarlo en su rutina encontrando un momento sencillo del día para el hábito, como a primera hora de la mañana, justo después de cepillarse los dientes.

Compasión y autocuidado

Los estudios demuestran que el apoyo del cuidador mejora la dieta, el ejercicio, el control de la glucosa en sangre y la adherencia a la medicación de los pacientes, por lo que hay que fomentar esos hábitos[1] ¡y no olvide cuidarse usted también! El ejercicio regular puede aliviar el estrés del cuidador y mejorar el bienestar general tanto para usted como para la persona a la que cuida. Reconozca sus esfuerzos y recuerde que su atención puede mejorar significativamente su calidad de vida.

No dude en buscar consejo o ayuda de los proveedores de atención médica cuando sea necesario. Los cuidadores pueden encontrar apoyo a través de foros en línea, aplicaciones móviles, organizaciones y recursos educativos que ofrecen orientación emocional, consejos prácticos y conexiones comunitarias. Si usted o alguien que conoce necesita apoyo emocional, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis al 988.

Al ser proactivo y empático, está ayudando a proteger la salud y el bienestar de su ser querido, un paso a la vez.

Referencia: 1. Seng, JJB., et al. J Med Internet Res. 2023

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE PODIMETRICS

APOYO DEL PROGRAMA	**833-203-3777 (TTY: 711)**
SOPORTE TÉCNICO	**888-498-6489 (TTY: 711)**

Nota: Para ayudar a garantizar el mejor servicio y soporte, Podimetrics registra todas las llamadas con fines de control de calidad y capacitación. Su privacidad es importante para nosotros. Seguimos pautas estrictas para proteger la confidencialidad de su información médica.

Copyright © 2026 Podimetrics. Todos los derechos reservados.
LBL-0098 B

podimetrics