

Saiba como tratar dos seus pés!

A diabetes leva a:

- * **Perda de sensibilidade:** pode não sentir um sapato apertado, água quente, pedra no sapato ou um corte;
- * **Má circulação:** o que aumenta o risco de infeções e dificulta a cicatrização

O que deve fazer:

Observar os seus pés !

- * Uma vez por dia, procure zonas de cor diferente, bolhas, cortes, calos ou inchaços.

Se descobrir uma ferida:



- * Lave-a com água e sabão, procure a causa desta e consulte o seu médico ou enfermeiro;
- * Deve ter a vacinação do tétano em dia;



Se tiver calos:

- * Não os corte nem utilize produtos químicos. Recorra ao seu Centro de Saúde.

Ter cuidado com a higiene !

- * Lave os pés, todos os dias, usando sabão azul ou de glicerina e água morna. Não os “ponha de molho”;



- * Seque-os muito bem com uma toalha macia, principalmente os espaços entre os dedos, sem esfregar;
- * Massage os pés, todos os dias, com um creme hidratante (nívea ou vaselina). Não aplique creme entre os dedos dos pés nem em cortes ou feridas.



Ter cuidado com as unhas !

- * **Não corte as suas unhas se:**
 - não tiver sensibilidade nos pés;
 - tiver unhas grossas e secas;
 - não conseguir vê-las;
- * Em vez de as cortar, lime as unhas com uma lima de papel.



Ter cuidado com os sapatos !

- * Use sapatos fechados e de salto raso;
- * Não use sapatos sem meias ou abertos, nem mesmo na praia, pois podem entrar pedras ou areia que podem ferir;
- * Prefira os sapatos com atacadores, porque a abertura dá para ajustar e assim o pé não roçará no sapato;
- * Antes de calçar os sapatos, veja se não há qualquer objeto dentro deles ou partes ásperas;
- * Nunca ande descalço, principalmente sobre superfícies muito quentes ou frias, de forma a evitar feridas.



Ter cuidado com as meias !

- * Mude de meias todos os dias;
- * Use meias de algodão ou de lã, claras, sem costuras e sem elásticos;
- * Não use meias apertadas ou muito grandes;



Tenha alguns cuidados extra:

- * Evite os fatores de risco vascular: tabaco, mau controlo do açúcar no sangue, hipertensão;

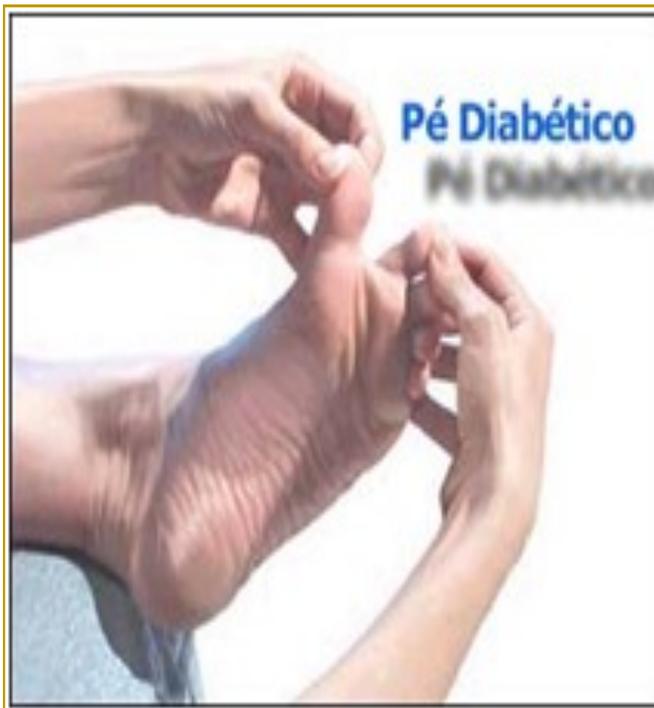


- * Pratique exercício com regularidade;
- * Para aquecer os pés, nunca utilize botijas, cobertores elétricos ou qualquer objeto aquecido.

- * Ao sentar-se, não cruze as pernas;
- * Acenda a luz em quartos escuros e nas escadas.



**Esteja atento
aos seus pés!**



ARS Centro

ACES Dão Lafões



**Saiba como
proteger os seus pés**

USF Alves Martins

232419941/969081303/914668857

usf.alvesmartins@arscentro.min-saude.pt

Revisto em Setembro 2020, a rever em Setembro 2022

