

— CARTILHA —
CUIDADOS
COM OS PÉS

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



O pé diabético

Você sabia?



Muitas pessoas com diabetes, com o decorrer dos anos, vão perdendo a sensibilidade dos pés e pernas e desenvolvem a neuropatia diabética. Esta neuropatia pode se manifestar com a perda da sensibilidade (pés insensíveis), com deformidades e alterações circulatórias. Aqueles que têm a glicemia (açúcar no sangue) bem controlada tem menos chance de desenvolver esse problema, ou ao menos conseguem retardar sua ocorrência.

Toda pessoa com diabetes deve ter o exame clínico dos pés realizado anualmente por profissionais habilitados, avaliando a capacidade da pessoa perceber estímulos e sensações.

Cuidados **diários**

Examine diariamente seus pés!

Com a ajuda de um espelho, examine a sola dos pés e entre os dedos. Procure por cortes, rachaduras, inchaço e calor localizado.



Lave os pés com água morna e seque-os bem. Enxugue bem entre os dedos com uma toalhinha macia, limpa e seca.



Passes creme hidratante (preferencialmente sem perfume e álcool na fórmula) na parte de cima do pé, sola e no calcanhar.

IMPORTANTE: NÃO PASSE CREME ENTRE OS DEDOS!

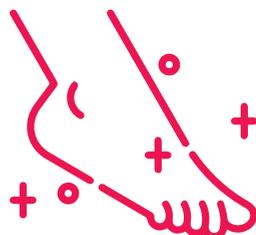


Unhas: realize hidratação diária das unhas e cutículas para evitar o ressecamento e surgimento de complicações

UTILIZE ÓLEO DE AMÊNDOAS, GIRASSOL OU OUTRO DE SUA PREFERÊNCIA. OUTRA OPÇÃO SÃO SUBSTÂNCIAS PRÓPRIAS PARA LUBRIFICAÇÃO DAS UNHAS.

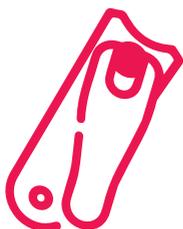


Cuidados semanais



Uma vez por semana

é indicada a esfoliação dos pés, antes da hidratação. Os esfoliantes promovem a retirada das células mortas da superfície da pele, estimulam a renovação celular e preparam a pele para melhor absorver os hidratantes.



Cuidados mensais

Cortar as unhas

em linha reta e não muito curtas, sem retirar a cutícula.

Cuidados gerais

- NÃO SENTAR DE PERNAS CRUZADAS
- NÃO ANDAR DESCALÇO
- NÃO USAR BOLSAS DE ÁGUA QUENTE NEM TRAVESSEIROS TÉRMICOS
- NÃO DEIXAR SEUS PÉS DE MOLHO

Use meias



Usar meias sem costura, brancas, trocando-as diariamente.

Higienize os calçados

Higienizar e colocar os sapatos no sol periodicamente.

ATENÇÃO: OLHAR DENTRO DOS SAPATOS ANTES DE COLOCÁ-LOS



Dicas para escolha do calçado



EVITAR SANDÁLIAS



USAR SAPATOS MACIOS



SALTOS COM NO MÁXIMO 4CM DE ALTURA E LARGOS

Fontes: Sociedade brasileira de Diabetes, Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia Regional Paraná.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



unimedbauru.com.br

ANS N° 36965-9