

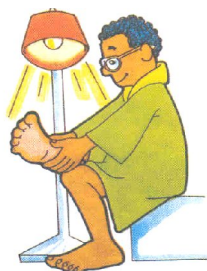
Cuide dos seus pés

A diabetes quando não é controlada pode levar:

- Há perda de sensibilidade dos pés, à pressão, posição, dor e temperatura;
- Ao aparecimento de fissuras nos pés...
...E assim, pode aparecer uma ferida sem que a pessoa se aperceba, porque não dói!!!
Andando sobre ela, pode levar a consequências desastrosas.

Cuidados a Ter com os pés

- Observe diariamente os pés. Desloque-se rapidamente ao Centro de Saúde se encontrar:



Frieiras, micoses, unhas encravadas, calos, dedos encavalados, pele muito seca com rachaduras ou fissuras, bolhas, inchaço, mudança na cor ou na temperatura da pele e feridas.

- Lave os pés todos os dias usando sabão neutro e água tépida. Seque-os muito bem, especialmente na zona entre os dedos. Aplique um creme hidratante no pé, menos entre os dedos e massage bem.



- Apare as unhas de forma recta, sem cortar os cantos, o que evitará que fiquem encravadas ou risco de ferimentos. A retirada de cutículas é desaconselhável.

- Nunca use lixa metálica, canivete, lima, corta-unhas e nem use calçadas.



- Evite andar descalço, mesmo em casa.



- Prefira as meias de algodão, que permitem a respiração da pele. Cuide para que elas não estejam apertadas, para não prender a circulação nem largas demais, para evitar dobras dentro do sapato.

- Use calçado confortável, adaptado ao seu pé, de forma que não haja zonas apertadas ou em que se exerça pressão excessiva. Os sapatos fechados protegem mais o pé, quer de pedras quer de areias. Antes de calçar verifique sempre se o sapato tem costuras ou acabamentos salientes no seu interior que possam magoar o pé.



**Cuide dos seus pés!
Os seus pés também precisam de si!!**

