



miminhoaosavós
Centro Geriátrico

NEWSLETTER

WWW.MIMINHOAOSAVOS.PT -setembro-2019

LINHA DE APOIO GRATUITA 800 207 251

Centros Geriátricos de Norte a Sul do País

- + Almada
- + Amadora
- + Castelo Branco
- + Gaia
- + Maia
- + Matosinhos
- + Monção
- + Oeiras
- + Ourém
- + Porto-Boavista
- + Santiago do Cacém
- + Sintra
- + Viana do Castelo
- + Brevemente a Sua Unidade



Siga-nos

no

miminhoaosavós
Centro Geriátrico



Somos a outra mão da sua família

Fungos nas unhas dos pés - como evitar

Os fungos nas unhas dos pés provocam comichão e mal-estar. É, por isso, importante que verifique a saúde dos seus pés e unhas frequentemente e se, notar alguma alteração na cor ou na textura da unha, deverá consultar o seu dermatologista.

Contudo, existem algumas medidas que pode adotar para prevenir o aparecimento dos fungos nas unhas:

- Limpe e seque bem os pés: lave os pés todos os dias com água e sabão e seque-os bem, sem esquecer a zona entre os dedos.
- Troque de meias todos os dias: é importante que mantenha os seus pés limpos, para isso deve trocar as meias diariamente, ou sempre que sentir que tem os pés transpirados, como por exemplo, após o exercício físico.
- Tenha as unhas curtas: as unhas curtas evitam a acumulação de sujidade por baixo da unha, diminuindo o risco de lesões. Corte as unhas em formato reto para evitar que encravem e não retire as cutículas (estas formam uma barreira de proteção contra as infeções). Não deixe que as unhas ultrapassem a ponta dos dedos.
- Escolha os sapatos adequados: opte por sapatos que não toquem nas unhas dos pés, que sejam confortáveis e respiráveis. Opte por sapatos de cabedal e use meias apropriadas para evitar a acumulação de calor e humidade nos pés.
- Aplique spray e pó antifúngico: para controlar a transpiração aplique soluções antifúngicas nos sapatos e meias e evite o aparecimento de infeções fúngicas.
- Não ande descalço em locais públicos: em piscinas e balneários use sempre chinelos para evitar problemas de pele, micoses e o pé de atleta.
- Não use sapatos, meias ou outros objetos para os pés que não sejam seus: não use, nem empreste os seus sapatos, corta-unhas, tesouras, meias ou outros objetos que utilize nos pés. Verifique que os instrumentos que são utilizados no salão de beleza que frequenta são desinfetados antes de tratarem dos seus pés.
- Evite o uso verniz, gel ou verniz gel nas unhas dos pés: a utilização destes produtos pode gerar acumulação de humidade que impulsiona o crescimento de fungos nas unhas. As unhas pintadas também podem camuflar a existência do fungo levado a infeções mais complexas de tratar.