

Cuidados aos pés na diabetes

TENHA EM ATENÇÃO!

Quando detectar a existência de uma ferida, ou de alterações como rubor (vermelhidão), edema (inchaço) e calor, consulte um profissional de saúde de modo a iniciar o mais rapidamente possível o tratamento da mesma.



Nota: As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.

Elaborado por: HDES

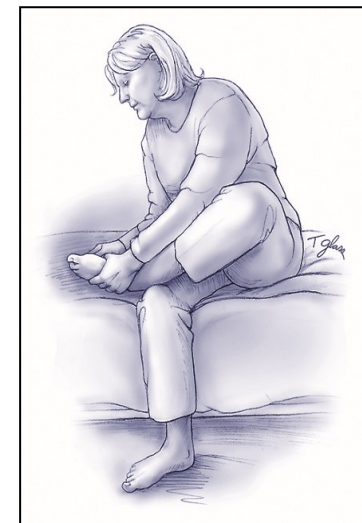
Composição: Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Janeiro 2022

Mod. 2426



Cuidados aos pés na diabetes



Cuidados aos pés na diabetes

A diabetes é uma doença crónica capaz de provocar muitas alterações vasculares (ou seja, a nível dos vasos sanguíneos que constituem o nosso organismo), sendo por isso fundamental que o diabético compreenda a importância de uma observação cuidada e higiene frequente dos seus pés.

Complicações como, por exemplo, má circulação nas pernas, infecções e diminuição da sensibilidade nos membros (que geralmente começa nos pés) podem resultar na formação de feridas conhecidas como úlceras diabéticas ou pé diabético

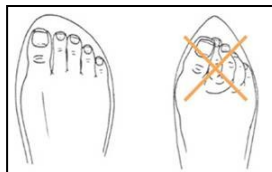
RECOMENDAÇÕES

1. Observar diariamente os pés (se necessário, usar espelho) de modo a verificar:

- Alterações na cor e temperatura;
- Fissuras (gretas);
- Edema (inchaço) ;
- Flictenas (bolhas) ;
- Sinais de traumatismo ou formação de feridas;
- Unhas encravadas.



2. Evitar andar descalço: usar meias limpas, calçado adequado (fechado de preferência), confortável e não apertado;



3. Confirmar a temperatura da água do banho (com a parte interior do pulso) evitando água muito quente ou muito fria;

4. Lavar os pés diariamente com sabonete ph neutro, tendo em atenção que deve secar bem os espaços entre os dedos;



5. Aplicar ácido acético (vinagre de maçã) em todo o pé, dedos e entre os dedos. Deixar secar, uma vez por semana!

6. Aplicar creme hidratante nos calcanhares e nos pés, da raiz dos dedos para cima (NUNCA nos dedos, unhas, nem entre os dedos);

7. Usar lima de cartão para as unhas, uma vez por semana;

8. Usar lima de pés para os calos, uma vez por semana (SEMPRE sob supervisão de especialista);

9. Evitar aquecedores elétricos ou sacos de água quente; para aquecimento dos pés, usar meias de algodão não apertadas;



10. Evitar cruzar as pernas enquanto estiver sentado;

11. Proteger os pés e pernas do frio, evitando mergulhá-los em água fria;

12. Manter os locais da sua casa bem iluminados de modo a prevenir acidentes que possam causar traumatismos/ lesões nos pés;

13. Inspeccionar o interior dos sapatos antes de os calçar.

14. Evitar o uso de agentes químicos ou emplastros para remover calosidades .