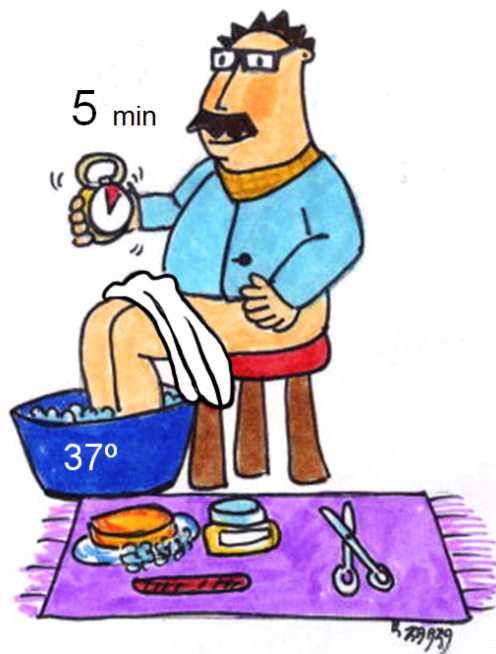


Diabetis: com tenir cura dels peus

En persones amb diabetis és fonamental tenir molta cura dels peus per evitar complicacions. Els pacients diabètics tenen pitjor circulació als peus i noten menys el fred, la calor, el dolor o la pressió. Poden tenir una ferida i no adonar-se'n.

Com s'han de rentar?

Cal que es renti els peus cada dia, amb aigua tèbia (37°) i sabó neutre, sense rascar i menys de 5 minuts per no estovar la pell.



Eixugui's amb una tovallola suau, sense fregar i eixugant entre els dits. La tovallola ha de ser de color clar per poder veure si es taca per alguna ferida que no ha vist. Després posi's una crema hidratant als talons i a la planta, mai entre els dits. No utilitzi talc en pols per no assecar-los massa.

Revisi cada dia els peus, sobretot entre

els dits, amb bona llum i, si cal, amb miralls o lupes.

Com tallar les ungles?



S'han de tallar rectes, amb tisores de punta rodona i amb lima de cartó per no fer-se mal. Demani ajuda a un familiar o vagi a un professional si hi té dificultats.

Com calçar els peus?

Utilitzi mitjons de cotó, llana o fil que no premin. Els teixits clars en ajudaran a detectar ferides. Eviti passar fred i també la calor directa (estufes, bosses d'aigua calenta, assecadors de cabell,...), que poden produir cremades.

No camini descalç. A la platja i a la piscina utilitzi sabates de goma.



Compri les sabates a última hora de la tarda, que és quan tenim els peus més inflats. Han de ser de materials transpirables i tous, com la pell.

Amb cordons o veta adherent, sense costures per dins i que no premin. Eviti utilitzar sandàlies i sabates obertes. Canviï sovint de sabates per evitar pressions en el mateix lloc. L'adaptació a la sabata nova ha de ser lenta, per evitar ferides per fricció.

Revisi l'interior de la sabata abans de calçar-se, per detectar qualsevol cosa (pedretes, sorra,...) que li pugui fer mal.

Consulti sempre el metge, infermera o podòleg quan tingui problemes o dubtes.