

Diabetis: com cuidar els peus

Com s'han de rentar?

Cal que es renti els peus cada dia, amb aigua tèbia 37° C i sabó neutre, sense rascar i procurant no superar mai els 5 minuts de rentat per evitar l'estovament de la pell.



Assequi's els peus amb una tovallola suau i de color clar, amb tocs, es a dir, sense fregar-los, procurant tenir cura d'assecar

molt bé l'espai entre els dits.

Després de rentar-los, **posi's crema hidratant**, sobretot als talons i les plantes dels peus, però **mai** entre els dits.

No utilitzi pólvores de talc, perquè pot afavorir l'assecamment de la pell.

Revisi diàriament els peus, sobretot l'espai entre els dits, amb bona llum i utilitzant miralls o lupes si la visió és difícil.

Com tallar les ungles?

Talli-les curtes i rectes, fent servir llimes de cartró i tisores de punta rodona per evitar ferides.



Com vestir els peus?

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

Utilitzi mitjons de cotó, llana o fil sense costures, **que no estrenyin**. Els mitjons de color clar ens ajuden a saber abans si hi ha una ferida.



Faci servir peücs pel fred. **Eviti els focus de calor** (estufes, bosses d'aigua calenta, assecadors de cabell, ...) per no produir cremades.

Compri les sabates a última hora de la tarda, que és quan el peu està més inflat.

Són preferibles les sabates de materials transpirables com la pell, que ha de ser tova i que no opri-meixi el peu.

Les sabates és millor que siguin amb cordons o velcro, i sense costures per dins.

Canviï's de sabates 2 cops a la setmana, per evitar pressions sobre el mateix lloc.

Eviti utilitzar sandàlies i sabates obertes.

L'adaptació a la sabata nova ha de ser lenta, per evitar ferides per fricció.

Revisi l'interior de la sabata abans de posar-se-la, per detectar qualsevol cosa (pedres, sorra,...) que li pugui fer mal sense que se n'adoni.

Consulti sempre al metge, infermera o podòleg quan hi hagi algun problema o dubte.

Diabetes: cómo cuidar los pies

¿Cómo se deben lavar?

Hay que lavarse los pies cada día con agua tibia (37°C) y jabón neutro, sin rascar y procurando no superar nunca los 5 minutos de lavado para evitar el ablandamiento de la piel.



Séquese los pies con una toalla suave y de color claro, con suaves toques, es decir, sin restregar, procurando **secar muy bien el espacio entre los dedos**.

Después de lavarlos, **póngase crema hidratante**, sobre todo en los talones y las plantas de los pies, pero **nunca** entre los dedos.

No utilice polvos de talco, ya que puede favorecer que la piel se seque.

Revise diariamente los pies, sobre todo el espacio entre los dedos, con buena luz y utilizando espejos o lupas, si la visión es dificultosa.

¿Cómo cortar las uñas?

Córtelas cortas y rectas, utilizando limas de cartón y tijeras de punta redonda para evitar heridas.



¿Cómo calzar los pies?

No camine descalzo. En la playa y la piscina utilice zapatos de goma.

Utilice calcetines de algodón, lana o hilo sin costuras, **sin apretar**. Los calcetines de color claro nos ayudan a saber antes si hay una herida.



patucos para el frío. **Evite los focos de calor** (estufas, bolsas de agua caliente, secadores de pelo,...) para no producir quemaduras.

Compre los zapatos a última hora de la tarde, ya que es cuando el pie está más hinchado. Son preferibles los de materiales transpirables como la piel, que debe ser blanda.

Es mejor que los zapatos sean con cordones o velcro, sin costuras por dentro y que no oprima el pie.

Cámbiese de zapatos 2 veces a la semana, para evitar presiones en el mismo lugar.

Evite utilizar sandalias y zapatos abiertos.

La adaptación al zapato nuevo debe ser lenta, para evitar heridas por fricción.

Revise el interior del zapato antes de ponérselo, para detectar cualquier cosa (piedras, arena,...) que le pueda hacer daño sin que se dé cuenta.

Consulte siempre al médico, enfermera o podólogo cuando tenga algún problema o duda.