

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 estrenyïn**. 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.