

Cuidando de seus pés.

Pessoas com diabetes devem evitar ferimentos e hematomas os pés, pois podem causar infecções graves. A maioria dos acidentes ocorrem dentro de casa — ao tropeçar, bater os pés em móveis. É importante estar atento às alterações como calos, rachaduras, micoses, bolhas e pequenos ferimentos - devendo realizar o **autoteste dos pés**. Veja como realizá-lo abaixo:



Passo 1: Será que sinto meus pés?

Deitado com os olhos fechados peça para alguém tocar em seu dedão, 3º dedo e 5º do pé esquerdo e direito (Conforme desenho ao lado). A cada toque a pessoa que realiza o teste deve perguntar “está sentindo? Ou não?”, além disso, em uma das vezes a pessoa deve perguntar se sente mesmo sem tocar. Ao final irão ter sido realizados 6 toques, se você sentiu 5 - Parabéns está ótimo; caso tenha sentido 4 ou menos - deverá ter mais atenção pois sua sensibilidade protetora pode estar afetada.



Passo 2: Será que minha circulação está boa?

Peça que um familiar coloque o 2º e 3º dedo na região dorsal de seu pé, na diagonal do seu dedão, para sentir seu pulso “pedioso”, faça isso nos dois pés. Se você conseguiu palpar - Ótimo está com boa circulação; caso tenha dificuldade ou não tenha conseguido sentir - Pressione a parte posterior do dedão por 5 segundos, ao soltar a cor rosada deve retornar ao dedo em 3 segundos, caso persista branca, você deve ficar em alerta.



Passo 3: Cuidados que devo ter

Fique atento para sinais diferentes que vierem a surgir em seus pés: rachaduras, frieiras, fungos, cortar adequadamente suas unhas além disso deve realizar uma boa higiene diariamente, seguindo os passos:

Etapa 1: Lave seus pés diariamente, com um sabão neutro (ou normal), sem esfregar muito forte, pois pode machucar!

Etapa 2: Enxague seus pés com água em abundância, seque-o com uma toalha macia, lembre-se de secar bem entre os dedos também.

Etapa 3: Passe um hidratante, para manter seus pés hidratados.



Realize o corte de suas unhas de forma correta.



Evite utilizar sapatos apertados; opte por sapatos confortáveis.



Em caso de lesão ou qualquer sintoma anormal, procure imediatamente sua UBS de referência



Realize ao menos 1x no ano o exame do pé diabético em sua UBS.

