

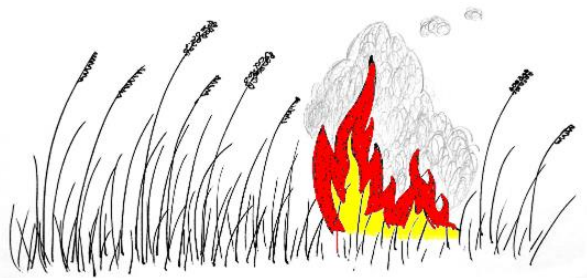
## Sinais de uma Infecção no Pé

Uma **infecção** pode destruir o seu pé tão rápido quanto um incêndio se movendo através de uma pradaria de grama seca.

Se você tem uma abertura (*úlcera*) na pele do seu pé, fique atento a estes sintomas:

1. Nova dor ou inchaço no seu pé.
2. Drenagem de líquidos.
3. Fulminante, citrico odor.
4. Calafrios, suores ou febre.
5. Doente para o seu estômago (náuseas).
6. Perda de apetite para comer.

Se você tiver algum destes, consulte um médico ou sala de emergência em um centro médico **no mesmo dia**.



## Sua Infecção de Pé Plano de Ação

1. Vá a um hospital grande com médicos especialistas. NOTA: é possível que *não* seja o hospital mais próximo de sua casa.
2. Peça um **cirurgião** que trata de **infecções nos pés**.
3. Peça um **especialista** que possa verificar (e - se necessário - *melhorar*) a **circulação no seu pé**. Isso pode incluir um cirurgião especializado em cirurgia vascular, cardíaca ou geral. Alguns outros médicos especializados, como cardiologistas (especialistas em coração) ou radiologistas, também podem ser capazes de fazer isso.

Você terá um **risco maior** de ter uma **amputação de perna** se você for a um hospital sem um especialista que possa tratar a má circulação.

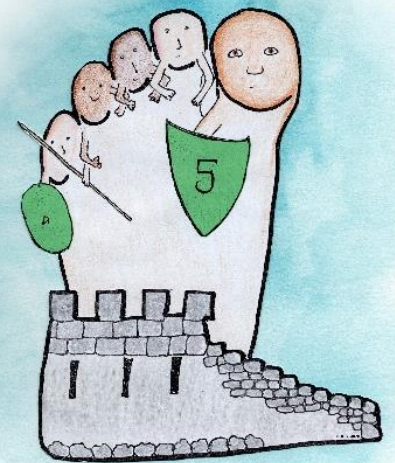
**VOCÊ** é o mais importante defensor de sua saúde. Seja uma parte ativa da sua equipe de saúde!

Brochura criada por Neal R. Barshes, MD, MPH e e traduzido por Bernadino C. Branco, MD. Este material é apenas para fins informativos e NÃO substitui o conselho de um médico ou outro profissional de saúde.



Tem você **diabetes**?

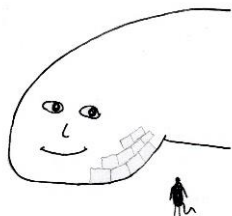
# GUARDA DOS SEUS PÉS!



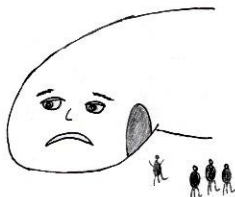
# Diabetes afeta os pés

Você não estaria onde está hoje se não fosse por seus pés. Cuide deles!

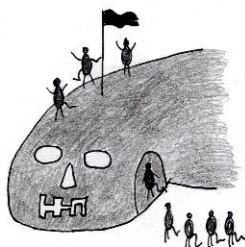
A pele que é saudável e íntegra é a melhor defesa contra a infecção.



As pessoas com diabetes correm o risco de contrair feridas (*úlceras*) nos pés.



Se não forem tratadas, essas úlceras podem permitir que infecções e tecidos mortos (*gangrena*) se desenvolvam. Esses problemas podem levar à perda de parte ou de todo o seu pé (*amputação*).



A melhor maneira de evitar uma amputação na perna é **manter a pele saudável** no seu pé!

## Qual é o meu risco?

### ☐ ALTO RISCO

- Se você teve uma amputação de um dedo ou de qualquer outra parte do seu pé.
- Se você tem *doença arterial periférica* (má circulação ou “endurecimento” das artérias).
- Se você faz diálise para insuficiência renal.

### ☐ RISCO MÉDIO

- Se você tem *neuropatia* (dormência, não pode sentir o fundo de seus pés)

### ☐ Risco baixo / normal

- nenhum dos fatores de risco acima

## O que devo fazer?

1. **Cheque os seus pés e seus sapatos todos os dias.** Cheque por feridas, cortes, rachaduras ou bolhas. Use um espelho se você não pode ver o seu pé. Cheque a parte de dentro fora do seu sapato. Consulte um médico ou outro profissional de saúde se você encontrar algum problema.
2. **Pare de fumar - completamente e para sempre.** Os cigarros causam problemas de saúde devastadores. Procure apoio em 1-800-QUIT-NOW (nos EUA) ou [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov). (No Brasil: <https://saudebrasilportal.com.br/eu-queroparar-defumar>)
3. Nunca ande descalço - mesmo em sua casa. Use sapatos e meias que sejam confortáveis e se encaixem bem.
4. Trabalhe com o seu médico na sua pressão arterial, colesterol e controle da glucose (incluindo o seu valor de *hemoglobina A1c*).