

## CURA DELS PEUS EN LES PERSONES AMB DIABETIS

### HIGIENE

- **Rentat:** Rentar-se els peus de forma específica en un recipient, mesurant la temperatura de l'aigua per assegurar que sigui inferior a 30 ° C, i durant un temps inferior a 5 minuts.

- **Assecat:** Assecar-se amb una tovallola de cotó sobre tot entre els dits i plecs.



- **Utilització de**

**Cremes:** Hidratants en presència de pell seca, assegurant la retirada del sobrant, sobre tot entre els dits.

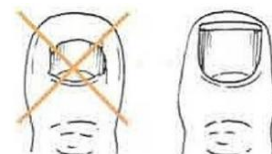
**Sabó:** Hidratants. Mai "Jabón Lagarto" o similars.

**Altres productes:** No utilitzar callicides, abrasius, pegats....

- **Freqüència:** El rentat dels peus s'hauria de fer diàriament. En casos de sudoració, incrementar el número de rentats i recanvi de mitjons.

### TALL D'UNGLES

- **Material:** Utilitzar tisores de punta roma i preferiblement llimes de cartró. No utilitzar tallaungles, alicates...



- **Forma:** Les ungles han d'estar tallades arran de dit, de forma quadrada i amb les vores llimades.

- Les ungles grans, dures o difícils han de ser tractades pel podòleg.

### HÀBITS SALUDABLES

- **Escalfar els peus:** Mitjons de llana. Mai fonts de calor com escalfadors o bosses d'aigua calenta.

- **Mitjons:** Canviar diàriament. De cotó a l'estiu i llana a l'hivern. Observar que no deixi senyal l'elàstic. No cenyits ni que arribin al genoll.

- **Caminar descalços:** No recomanable en cap circumstància, incloent piscina, platja....

- **Manipulació:** No realitzar cures de calls, ungleres, ni utilitzar productes químics ni apòsits per eliminar calls.... Acudir al podòleg.

- **Inspecció:** Observar de forma diària la planta del peu i la zona lateral a la recerca de lesions incipients, canvis de coloració de la pell...

## SABATES

- **Inspecció:** Introduir sempre la mà al calçat abans de posar-se'l.
- **Plecs:** No utilitzar sabates amb costures o plecs interiors.
- **Forma:** No ha de ser un nombre més gran. Forma adequada, punta arrodonida. Taló, no major de 3-4 cm. No sabates apretades.
- **Tancades:** Ha d'estar protegida tota la superfície del peu.
- No portar sabates sense mitjons.



## AUTOSUFICIÈNCIA

- **Visual:** Assegurar-se per poder detectar lesions incipients: Veure una lletra de 0.4 a una distància igual al braç en extensió, podent utilitzar les seves ulleres habituals.
- **Motriu:** Assegurar que posseeix la mobilitat articular suficient como per poder observar la planta del peu utilitzant si fos necessari l'ajuda d'un mirall.



## INSPECCIÓ DEL PEU

- **Mètode:** Observar-se la planta del peu, els espais interdigitals, i el taló, a la recerca de: ampolles, esquerdes, ferides, tonalitats blau-violàcies, punts negres als dits, canvis coloració a les ungles o augment del gruix. Fer-ho en un lloc apropiat, ben il·luminat, utilitzant un mirall d'augment si fos necessari.
- **Freqüència:** de forma diària, sempre abans de posar-se les sabates o després del rentat.

## CURA DE FERIDES

- **Material:** Utilitzar antisèptics incolors, gases estèrils, esparadrap hipoal·lèrgic o malles de subjecció.
- **Consulta:** Consultar al metge quan es descobreixi una lesió incipient, independentment dels seus símptomes i extensió.

**CUIDA ELS TEUS PEUS. EL MILLOR TRACTAMENT ÉS LA PREVENCIÓ.**

