

CURA DELS PEUS EN PERSONES AMB DIABETIS

Educació sanitària per a l'autocura

L'autocura és la responsabilitat que cada persona té per al foment, conservació i cura de la seva salut. En aquesta fitxa de salut, et donem la informació necessària per què puguis cuidar dels peus de manera correcta i prevenir les complicacions.

Millorar o mantenir els controls de la glucosa en nivells òptims.
Fer exercici físic, caminar cada dia.
Cessament de l'hàbit tabàquic.

INSPECCIÓ:

- **Inspeccionar diàriament els peus**, inclosa la zona interdigital. Per revisar els peus pot ajudar-se d'un mirall i una lupa.
- Fer-ho amb una **bona llum**.



- **Buscar ferides, clivelles, envermelliments o taques, callositats, flictenes o erosions.** En cas de lesions, consulti amb la seva infermera d'Atenció Primària.
- **Demandar ajuda quan no es pot fer l'auto-inspecció**, sigui per limitació del moviment, per manca de flexibilitat o per dèficit visual.

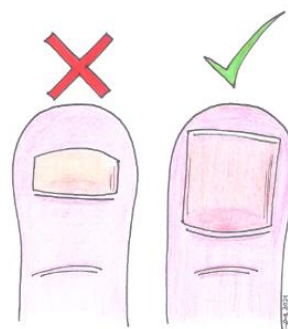
HIGIENE:

- **Rentar diàriament els peus** amb aigua tèbia i sabó neutre, sense rascar i no deixar en remull (màxim 5 minuts).

- **Assecar curosament**, amb tocs i sense friccionar fort, sobre tot, a la zona interdigital.
- **Hidratar els peus** aplicant crema hidratant al taló i la planta del peu i, amb la resta que ens queda a la mà, passar-la per la punta dels dits però mai entre els dits.
- **No fer ús de talc** ja que deshidrata la pell i pot ocasionar clivelles.

UNGLES:

- Cal **tallar les ungles en línia recta** amb un revolt suau de forma que sobresurtin 1mm per sobre de la vora del dit.



- **Fer-ho després del bany**, quan l'ungla és més flexible, suau i fàcil de tallar.
- Les **tisores han de ser de punta roma** i millor llimar les ungles amb llima de cartró.
- En cas de dificultat, anar al podòleg.

CALÇAT:

- **No caminar descalç.**
- **Fer ús de mitjons de cotó, llana o fil**, sense costures ni gomes que estrenyin.
- **Evitar utilitzar focus de calor directes** pel perill de produir cremades (davant d'una possible falta de sensibilitat en persones diabètiques).
- **Comprar les sabates al final del dia**, quan el peu està més inflat.
- **El calçat ha de ser de materials transpirables** (pell), tou i ample, que no pressioni els dits i sense costures per dins.
- **Revisar el calçat abans de posar-lo cada dia**, per si hi ha alguna costura, clau o pedra que pugui fer mal (per si hi ha pèrdua de sensibilitat).
- **Canviar i alternar el calçat cada dos dies** màxim, per evitar les deformitats.
- **No fer servir sandàlies** o calçat obert.

Si necessita més informació, consulti a la seva infermera familiar i comunitària.