



O QUE É A DIABETES?

A Diabetes é uma doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue.

A hormona que controla o açúcar chama-se insulina e é produzida no pâncreas.

RECOMENDAÇÕES

PARA O CUIDADO DOS SEUS

PÉS

VAMOS CONTROLAR A DIABETES!



LAVAR OS PÉS DIARIAMENTE, com um sabonete hidratante e água tépida. A temperatura da água deve ser verificada com o cotovelo. Quando não puder lavar os pés em água corrente, não deve deixá-los “de molho”, lavando um de cada vez.

SECAR CUIDADOSAMENTE, especialmente os espaços entre os dedos pois a humidade favorece o aparecimento de gretas e de infeções. Utilizar toalhas de cor clara e de algodão.

MANTER A PELE DOS PÉS BEM HIDRATADA. A planta do pé é a zona que necessita de maior hidratação. Para evitar o aparecimento de gretas devido à secura da pele deve aplicar um creme hidratante diariamente (exceto nos espaços entre os dedos).

LIMAR AS UNHAS com lima de cartão uma ou duas vezes por semana. Não deve utilizar-se nenhum tipo de instrumento cortante, como, por exemplo, tesoura, alicate, corta-unhas, lâminas, etc.

NUNCA ANDAR DESCALÇO de forma a diminuir o risco de lesões.

USAR MEIAS DE FIBRAS NATURAIS – ALGODÃO OU LÃ - que permitam a absorção do excesso de humidade e evitam o aparecimento de infeções por fungos. Não devem ter costuras que possam magoar nem elásticos demasiado apertados que “garrotem” a perna.

USAR CALÇADO CONFORTÁVEL com biqueira larga e alta e sem costuras no interior, construído em pele animal (não sintética), com atacadores ou velcro, salto entre 2 e 4cm e sola de borracha. É importante sacudir os sapatos sempre antes de os calçar, bem como colocar a mão dentro deles para comprovar que não existe nenhum objecto que possa causar lesões.

NÃO USAR SACOS DE ÁGUA QUENTE nem nenhum tipo de aquecedor. Para aquecer os pés deve utilizar apenas têxteis (meias de lã, cobertores, etc.)

A **ELCOS** é uma sociedade científica, dotada de personalidade jurídica, formada por profissionais ligados às áreas da saúde, ensino e investigação, que têm como interesse comum promover o debate, a formação e a investigação no âmbito da prevenção e tratamento de feridas.

Com o objectivo de uma maior aproximação às regiões e aos colegas que aí laboram, a ELCOS criou os Conselhos Regionais e é neste contexto que surge o Conselho Regional de Braga.

ELCOS – Sociedade de Feridas

<http://sociedadedeferidas.pt/>

Siga-nos no 

ELCOS – Conselho Regional Braga

Apoio:



Mais de 1 milhão de Portugueses tem diabetes e cerca de 1/3 da população com diabetes tem problemas nos pés.

O pé diabético é uma consequência da diabetes que ocorre pela diminuição ou perda da sensibilidade e diminuição da circulação sanguínea, o que determina o aumento do risco de desenvolvimento de feridas e consequentemente de amputação.

Por isso, as pessoas com diabetes devem ter o máximo cuidado com os seus pés, os quais devem ser observados por profissionais de saúde, pelo menos uma vez por ano.



**Cuide
dos seus Pés!**

