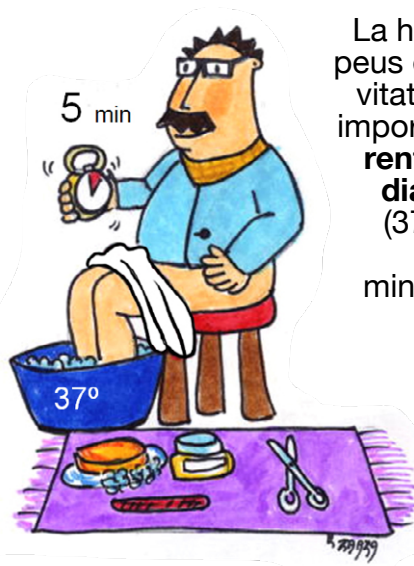


Diabetis *mellitus*. Com tenir cura dels peus

És fonamental que les persones amb diabetis tinguin cura dels seus peus per evitar complicacions. Els pacients diabètics tenen més risc de patir alteracions de la circulació i de la sensibilitat, noten menys el fred, la calor, el dolor i la pressió, i fins i tot poden tenir una ferida i no adonar-se'n.

Com s'ha de mantenir la higiene?



La higiene i rentat dels peus és una de les activitats preventives més importants. Aconsellem **rentar els peus cada dia**, amb aigua tèbia (37°C) i sabó neutre, però menys de 5 minuts per no estovar la pell.

Eixugueu-vos amb una tovallola suau, sense fregar i eixugant bé entre els dits.

La tovallola ha de ser de color clar i així veureu fàcilment si queda tacada per alguna ferida que no heu vist.

Aproveiteu per revisar si hi teniu alguna lesió. Examineu-vos cada dia els peus, sobretot entre els dits, amb bona llum i, si cal, amb miralls o lupes.

Després poseu-vos una crema hidratant als talons i a les plantes, però **mai entre els dits**. No utilitzeu pólvores de talc per no assecar-los massa.

Com s'han de tallar les ungles?

S'han de tallar rectes, deixant entre 1 i 2 mm de marge entre l'ungla i el tou del dit. Recomanem

tiadores de punta rodona i lima de cartró, per evitar lesions. Demaneu ajuda a un familiar o a un professional si teniu dificultats de mobilitat o de visió.



Com s'han de calçar els peus?

Utilitzeu **mitjons** de cotó, llana o fil que no premin. Els colors clars ajuden a detectar ferides.

Eviteu passar **fred** i també l'**escalfor directa** (estufes, bosses d'aigua calenta, assecadors de cabell...), que pot produir cremades.

No camineu descalç. A la platja i a la piscina recomanem que utilitzeu sabates de goma per evitar les lesions. No utilitzeu calçats que us pressionin i que puguin ser dolorosos. **Compreu les sabates a última hora de la tarda**, que és quan tots tenim els peus més inflats. L'adaptació a la sabata nova ha de ser lenta per evitar ferides per fricció.



El calçat hauria de ser de materials transpirables i tous com la pell, amb cordons o vetes adherents, sense costures per dins i que no premin. Eviteu l'ús de sandàlies i de sabates obertes.

Canvieu sovint de sabates per evitar pressions en els mateixos punts.

Reviseu l'interior de la sabata abans de calçar-vos per detectar qualsevol objecte (pedretes, sorra...) que pugui causar-vos una lesió.

Consulteu sempre amb el metge o metgessa, amb infermeria o amb podologia si teniu problemes o dubtes.