



Examine seus pés todos os dias para ver se há bolhas, calos, rachaduras ou pele seca.



Use um espelho ou peça a ajuda de outra pessoa para examinar os pés.



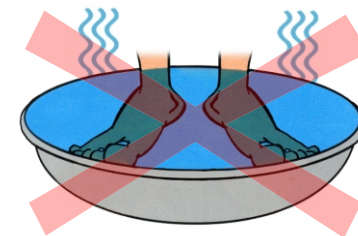
Lave os pés com água e sabão e passe uma bucha nos pés.



Secar bem os pés principalmente entre os dedos.



Passe creme, vaselina ou glicerina nos pés mas nunca entre os dedos.



Nunca coloque seus pés na água quente, nem em bolsa de água quente.



Corte as unhas em linha reta, nunca nos cantos. Após, passe a lixa nas unhas.



Informe a pessoa que cuida de você para seguir esse cuidado com as unhas, principalmente, se você tiver problemas de visão.



Use calçados confortáveis evitando os de plásticos e de tiras entre os dedos ou peças de metais em contato com a pele.



Não use calçados apertados de bico fino e de salto alto.



Antes de calçar meias e sapatos, observe se não há nada dentro deles que possa prejudicar seus pés.



Lave sempre seus calçados ou exponha ao sol para secar.



Use palmilhas diariamente indicado pela equipe de saúde quando houver indicação.



Use meias de algodão sem costuras e sem elástico, trocando-as todos os dias.



Ande sempre calçado mesmo em casa.



Não fume!
O cigarro prejudica a circulação.



Não tente retirar calos ou verrugas.
Nunca usar tesoura ou estilete.



Não use produtos químicos e nem esparadrapos nos seus pés. Procure sua equipe de saúde para orientá-lo.

Antes de tomar qualquer atitude por conta própria, procure o centro de saúde e converse com a equipe responsável para obter as informações de como tratar corretamente os seus pés.



Através de cuidados básicos no dia a dia seguindo as orientações da equipe de saúde, problemas podem ser evitados. **Acredite!**



SESAB / CEDEBA

Av. ACM, s/n - Iguatemi, Salvador/Bahia

Centro de Atenção à Saúde Prof. José Maria de Magalhães Netto

3º andar Cep. 40275-350



O Pé do Diabético



VOCÊ QUE É DIABÉTICO TEM UM BOM MOTIVO PARA CUIDAR DE SEUS PÉS!