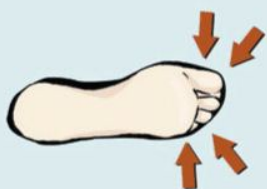


Cuidar dos pés por alguns minutos, todos os dias, pode evitar uma série de futuros problemas. O guia a seguir o ajudará a ter pés mais saudáveis.

Como são causados os problemas do pé diabético?



O diabetes pode provocar danos severos nos nervos periféricos dos pés, levando à perda da sensibilidade. Portanto, você pode não perceber um sapato apertado, um objeto quente ou uma dor após o corte inadequado das unhas, resultando em problemas sérios como úlceras. Outro problema é a falta de circulação, o que aumenta o risco de infecções e dificulta a cicatrização de feridas.

Exame dos pés

Inspeccione diariamente os pés, inclusive a área entre os dedos. Procure rachaduras, bolhas, inchaços, feridas entre os dedos, inflamações ou qualquer mudança de cor. Busque auxílio de outra pessoa, caso não consiga realizar o auto-exame. **Se observar qualquer uma destas alterações, consulte o seu médico imediatamente.**



O que fazer diariamente?



Mantenha os pés limpos

É importante lavar regularmente os pés usando água morna e sabão neutro.



Mantenha os seus pés secos

Use toalha macia para secar os pés, não esqueça de enxugar entre os dedos.



Unha dos pés

Corte as unhas em linha reta e lixe delicadamente. **Procure um profissional para fazê-lo.**



Mantenha os seus pés macios

Espalhe hidratante nos seus pés, mas nunca entre os dedos. **Não use hidratantes ou pós que não sejam indicados pelo seu médico.**



Calosidades

Não use agentes químicos para remover calos. Não tente cortá-los e não use remédio sem orientação médica. Procure um serviço especializado para removê-los.

Calçados adequados

Calçados inadequados são um dos principais causadores de ulceração.

Os calçados Averti são especialmente desenvolvidos para atender as exigências dos diabéticos e ajudam a prevenir possíveis complicações.



- Examine seus sapatos sempre antes de calçá-los. A presença de objetos estranhos pode ferir seus pés.

- Verifique se seus sapatos ou meias não estão danificados antes de calçá-los.

- Prefira sempre meia de algodão e evite as meias com costuras (internas ou externas).

- Evite andar descalço dentro e fora de casa e não use sapatos sem meias.

- Use sempre sapatos confortáveis e com bastante espaço para os dedos.

- Consulte um especialista em calçados especiais.



Para mais informações, consulte nosso site:
www.averti.com.br