

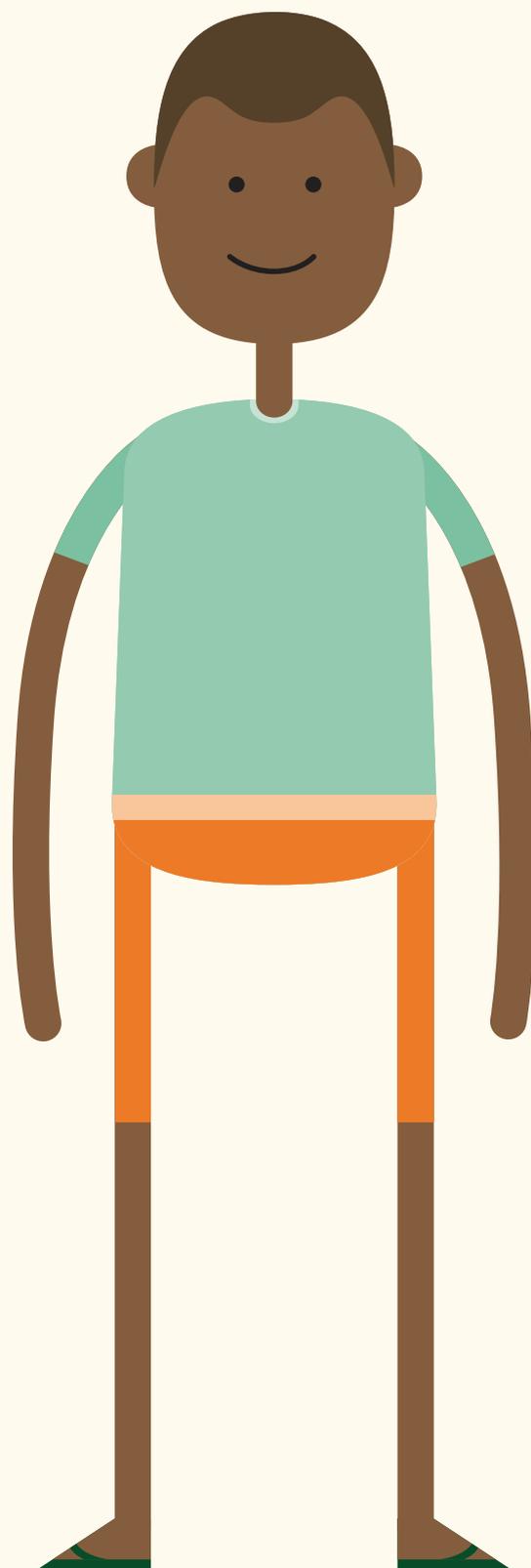
Cuidados com os seus pés

Se você é diabético, saiba como cuidar dos seus pés e se prevenir contra complicações.



Por que o diabético deve cuidar dos pés?

Pessoas com diabetes têm risco maior para apresentar problemas nas pernas e nos pés, como feridas que não cicatrizam, infecções e possíveis consequências graves, como a amputação. **A prevenção de feridas evita as amputações!**



Por que isso acontece?

O diabetes mal controlado, com glicose alta por muito tempo ou picos frequentes, prejudica o organismo e causa as chamadas complicações crônicas da doença.





Duas dessas complicações crônicas são responsáveis pela maioria das lesões nos pés das pessoas com diabetes.

São elas: a neuropatia diabética (comprometimento dos nervos das pernas) e a insuficiência vascular periférica (falta de circulação nas pernas e pés).

• Neuropatia diabética

A neuropatia pode se manifestar como uma perda de sensibilidade nos pés. A pessoa não sente dor mesmo quando sofre uma agressão, como pisar no chão quente ou em objetos pontiagudos, bater o pé e se ferir, usar sapatos que machucam. Se a pessoa não percebe essas alterações, isso pode levar ao aparecimento das feridas.

A dor serve para nos alertar que está havendo uma agressão. Não sentir dor é um risco. Por isso, examine seus pés todos os dias.

A neuropatia pode levar a pessoa a pisar errado, distribuindo mal o peso no pé. Isso pode causar calos, que podem virar feridas. O uso de calçados adequados e palmilhas ajuda muito nesta prevenção.

Outra forma de manifestação da neuropatia são as dores nos pés e nas pernas, que podem se manifestar como sensação de queimação, especialmente quando em repouso (durante a noite, por exemplo).

Caso sinta algo parecido, converse com seu médico.

A neuropatia também faz a pele ficar ressecada, o que pode levar ao aparecimento de rachaduras que servem como porta de entrada para infecções.



• **Insuficiência vascular periférica**

A falta de circulação adequada nas pernas e nos pés faz a pele ficar frágil, mais suscetível a feridas. Como a cicatrização é mais difícil, se houver infecção, a chance de complicações sérias aumenta!

Se você sente dor nas pernas quando anda, principalmente em subidas, relate ao seu médico, pois você pode estar com insuficiência vascular.



Como posso reduzir o risco?

Controlar bem a glicose, não fumar e ter cuidados simples com os pés reduz muito os riscos.

• Tabagismo

Fumar piora a insuficiência vascular, além de estar relacionado com outros problemas graves como angina, infarto, derrame e doenças do pulmão, incluindo câncer.

Não fume. E se tiver dificuldade de parar, peça ajuda e converse com seu médico.



• Controle do diabetes

O bom controle do diabetes, com as glicemias e a glicohemoglobina dentro das metas estabelecidas por seu médico, previne o aparecimento de todas as complicações crônicas, incluindo a neuropatia e a insuficiência vascular. Assim, é essencial manter suas consultas regulares.

Portanto, o bom controle do diabetes previne as amputações.

Não espere o problema aparecer: cuide-se bem e faça a prevenção.



Cuidados com os pés

- **Lave seus pés todos os dias** e seque-os bem após o banho, inclusive entre os dedos.
- **Olhe seus pés todos os dias**, inclusive entre os dedos e por baixo (planta dos pés). Se necessário, use um espelho para auxiliá-lo.
- **Se encontrar algum lugar vermelho, com calos ou bolhas, tenha muito cuidado.** Esses são sinais que alguma coisa está agredindo os seus pés, mesmo que não estejam doendo.



- **Não ande descalço**, nem mesmo dentro de casa.
- **Sapatos devem ser confortáveis**. Evite saltos finos e muito altos, bico fino, sapatos apertados ou com costuras internas. Olhe o interior dos sapatos antes de calçá-los: pode ter algum bicho ou objeto que pode machucar.
- **Use meias de algodão**: elas absorvem melhor a umidade dos pés. Além disso, não use meias apertadas ou com elásticos e troque-as diariamente.
- **Corte as unhas no formato quadrado**, sem aprofundar muito os cantinhos, evitando a “unha encravada”. Use a lixa se necessário e evite retirar a cutícula!

- **Se tiver calos, procure um podólogo,** que é um profissional capacitado. Não tente retirar ou cortar os calos. E atenção, se um calo se formou, algo está agredindo seus pés.

Converse com seu médico para orientações sobre calçados e palmilhas: isso previne feridas.



- **Hidrate sua pele e evite rachaduras nos pés:** elas são portas de entrada para infecções. Mas atenção: não passe o hidratante entre os dedos, porque favorece o aparecimento de micoses (“frieira”).
- **Cuidado com queimaduras!** Como a sua sensibilidade pode estar reduzida, você pode se queimar mesmo sem sentir dor. Não ande descalço no chão quente (sol), não experimente a temperatura da água do banho com o pé e não deixe o pé de molho em água quente.





Se perceber alguma alteração no seu pé, bolha ou ferida, mudança de coloração, alguma dor ou dormência, falta de sensibilidade, mostre para o seu médico. Esses cuidados simples podem prevenir complicações graves, como feridas e amputações.



Teve uma lesão? Conheça os sinais de alerta.

O controle adequado das glicemias e o cuidado com os pés previnem complicações graves, como as feridas e as amputações.

Porém, caso apareça alguma lesão, a demora em procurar auxílio médico pode agravar a situação, aumentando o risco de amputações.

Fique atento aos sinais:

- Cortes, feridas, bolhas, inchaços ou mudança de coloração em seus pés, mesmo sem dor.

- Dores fortes, contínuas ou que pioram quando em movimento podem significar piora da circulação, chamada de isquemia. Outros sinais de isquemia são temperatura fria e mudanças de coloração para palidez ou escurecimento do membro.
- Se houver secreção purulenta na lesão, é provável que seja uma infecção. Caso tenha odor fétido, pode indicar infecção e/ou necrose.
- Presença de febre, taquicardia e/ou descontrole da glicose, com hiperglicemias que não respondem às doses habituais de insulina, podem indicar infecção grave.

Se perceber algum desses sinais, não demore a procurar atendimento médico.

Agora que você já sabe como cuidar dos seus pés e evitar riscos sérios, **compartilhe com quem também pode se beneficiar dessa informação!**

