



A Neuropatia Diabética é uma complicação perigosa do Diabetes que geralmente começa pelos pés e pelas pernas.

Os primeiros sinais da Neuropatia Diabética incluem formigamento, queimação, dor e alterações na sensibilidade.

- Num estágio avançado da doença, você pode deixar de sentir estímulos nos pés e nas pernas;
- Pequenas lesões ou rachaduras da pele podem infeccionar se não forem percebidas, levando ao aparecimento de feridas graves.

PENSAMENTOS IMPORTANTES

Mantenha sua glicemia controlada e, se notar algum dos sintomas descritos neste folheto, fale com o seu médico.



Unidade Vitória

Rua das Palmeiras, 685, Ed. Contemporâneo, 9º andar, Santa Lúcia - Vitória/ES

Unidade Vila Velha

Av. Henrique Moscoso, 798, Centro Vila Velha/ES

Unidade Aracruz

Rua Fiory Tercei, 290 - De Carli Aracruz/ES

(27) 3134-7520
www.viverunimed.com.br

PROGRAMA
Viver Bem

Unimed 
Vitória

ANS - nº 37281

é da ampla

PROGRAMA
Viver Bem

Ande em dia com a saúde: **cuide dos seus pés.**



NEUROPATIA DIABÉTICA

Se você tem Diabetes, fique atento a alguns cuidados especiais com os pés.

Cuidados e precauções para diabéticos.

EXAMINE SEUS PÉS DIARIAMENTE!

Verifique, em intervalos regulares, se existem pequenas lesões, bolhas, formação de calos, pontos de pressão ou vermelhidão. Ao examinar os pés não esqueça de verificar a pele entre os dedos. **Se você notar qualquer alteração, consulte seu médico.**

Calos e pele muito grossa também podem ser causados por calçados que não estejam bem adequados. Nesse caso, procure também um médico.



Não tenha receio de pedir ajuda a parentes ou amigos. Se você não tiver mobilidade suficiente use um espelho para ajudar.

O médico também poderá verificar a estrutura de seus pés. O tipo de lesão mais comum são as rachaduras nas peles.

LIMPEZA DOS PÉS

- Lavar os pés **diariamente** com sabonete neutro é ótimo para a higiene dos pés;
- Após o banho, **seque muito bem os pés**. Aperte a toalha na pele ao invés de esfregar. Não se esqueça da pele entre os dedos;
- Depois disso, faça uma **massagem nos pés** com algum creme hidratante. Isso mantém a elasticidade da pele e evita rachaduras, que podem infeccionar.

CUIDADOS COM OS PÉS

- Nunca use **tesoura com ponta fina** para aparar as unhas;
- Se as unhas estiverem quebradiças ou inflamadas, consulte seu médico para **evitar infecções**;
- **Troque suas meias** diariamente. Dê preferência às de algodão;
- Proteja os pés do **calor excessivo** e de condições de **frio intenso**, pois a sua sensibilidade à temperatura pode estar prejudicada;
- **Informe seu podólogo** que você tem Diabetes.



USE CALÇADOS ADEQUADOS

Pés saudáveis e calçados que sirvam bem andam juntos.

- Pode ser que seus pés já não percebam se o calçado está apertado. Quando for experimentar sapato, tênis ou outro calçado novo, **aperte para saber onde terminam seus dedos**. O formato do calçado deve combinar com o formato dos seus pés;
- Preste atenção à **altura do salto** e veja se a largura é adequada. Sapato estilo italiano de saltos altos podem até ser bonitos, mas irão danificar seus pés delicados;
- Use **calçados macios**, confortáveis e bem ajustados aos seus pés. Consulte o seu médico;
- Quando for comprar sapatos, **vá de meias** para ter certeza de que depois seus pés irão caber.



IMPORTANTE

- **Examine o calçado** e veja se não há objetos estranhos quando for usá-lo;
- Objetos pontiagudos podem **causar lesões** facilmente infectáveis se não forem devidamente tratadas;
- **Evite andar descalço** pelos mesmos motivos: o risco de lesões é muito grande;
- Faça algum tipo de **atividade física** regularmente. Caminhar, dançar, nadar e andar de bicicleta são alguns exemplos.



Seja responsável e adote atitudes responsáveis. Assim, você evita que o Diabetes pegue no seu pé.