

DIABÉTICO

CUIDE BEM DOS SEUS PÉS



JUNDIAÍ
PREFEITURA

SAÚDE
E QUALIDADE DE VIDA

CUIDADO COM OS PÉS

- Lavar os pés com sabonete líquido, água morna e escovinha de cerdas macias;
- Secar muito bem entre os dedos e ao redor das unhas;
- Usar creme nas pernas, pés e unhas, mas nunca entre os dedos;



- Cortar as unhas com um cortador apropriado, em linha reta e não deixe-as muito curta. Lixe-as quando não puder cortá-las.
 - Evitar lixar os pés e usar pedra pome para deixá-los macios prefira creme esfoliante e hidratante;
 - Não cortar calos ou verrugas e nem usar produtos para removê-los;
- Não retirar cutículas ou procurar corrigir unhas encravadas, procure um especialista;
 - Não deixe as unhas com esmalte muito tempo, eles precisam ser removidos e as unhas hidratadas
 - Use remédios, pomadas ou produtos para micose ou feridas nos pés somente com a orientação da equipe de saúde;
 - Evite esparadrapo ou fitas adesivas sobre a pele;
 - Cuidado com escalda pés ou bolsa de água quente, pois podem queimar os pés;
 - Examine seus pés diariamente e na presença de calos, frieiras, bolhas, vermelhidão, inchaço, feridas ou qualquer alteração, peça para seu médico ou enfermeiro avaliar. Se você não conseguir sozinho, peça ajuda à um parente ou use um espelho para visualizar seus pés.



CUIDADOS COM CALÇADOS E MEIAS

- Sapatos devem ser fechados, macios, forrados, sem costura interna e confortáveis, sem apertar os dedos ou os pés;
- Devem ser de couro ou tecido, jamais de plástico;
- Amarrados com cadarço ou velcro para acomodar os pés quando inchados;
- Bico quadrado ou arredondado permitindo que os dedos se movam dentro do calçado, evite bico fino;
- Os sapatos devem ser de solado semi-rígido, (que não dobra), se possível de borracha antiderrapante com salto de até 3 cm de altura.
- Evite sandálias, rasteirinhas ou chinelos de dedo, pois não protegem os pés;



- Nunca use sapatos sem meias e troque as meias todos os dias;
- Use meias de algodão, de cor clara, sem costuras e sem elástico. Se houver costuras vire do avesso;
- Não forre sapatos com jornal e nem coloque nada dentro deles, isso pode apertar e ferir seus pés.
- Antes de calçar os sapatos, verifique se não tem nada dentro que possa machucá-lo;
- Compre os sapatos no final do dia experimente quando os pés estão mais inchados e doloridos. Experimente com meias e ande com eles para verificar se não estão apertados ou largos;
- Ao usar sapatos novos, calce-os alguns minutos por dia até amaciar.



NÃO ANDE DESCALÇO, NEM DENTRO DE CASA!
Elaborado por ENFA. Podiatra: Nilce Botto Dompieri

UBS AGAPEAMA	4526-1072
UBS ANHANGABAU	4587-1457
UBS APARECIDA	4587-4337
UBS CAXAMBU	4584-1847
UBS CENTRAL	4522-2553
UBS COLÔNIA	4533-6025
UBS COMERCIAL	4526-1367
UBS CURRUPIRA	4582-4056
UBS ELOY CHAVES	4582-2017
UBS ESPLANADA	4587-1928
UBS FAZENDA GRANDE	4582-4339
UBS GUANABARA	4582-1420
UBS HORTOLÂNDIA	4582-7731
UBS IVOTURUCAIA	4584-0125
UBS JARDIM DO LAGO	4587-4339
UBS JUNDIAÍ MIRIM	4584-3674
UBS NOVA MARINGÁ	4587-6153
UBS MORADA DAS VINHAS	4581-5993
UBS NOVO HORIZONTE	4815-1516
UBS PITANGUEIRAS	4587-5271
UBS RAMI	4526-6578
UBS RETIRO	4582-1326
UBS RIO BRANCO	4521-4649
UBS RIO BARBOSA	4533-0256
UBS SÃO CAMILO	4526-2108
UBS SANTA GERTRUDES	4537-1268
UBS TAMOIO	4533-0516
UBS TARUMÃ	4584-0372
UBS TRAVIÚ	4582-2226
UBS TULIPAS	4582-0678
UBS JARDIM SANTA GERTRUDES	4537-3303
UBS SARAPIRANGA	4525-0059
UBS PARQUE CENTENÁRIO	4581-9666
UBS RIO ACIMA	4535-1132
USF VILA ANA	4586-1155
USF VILA ESPERANÇA	4587-5554
USF VILA MARLENE	4582-0396