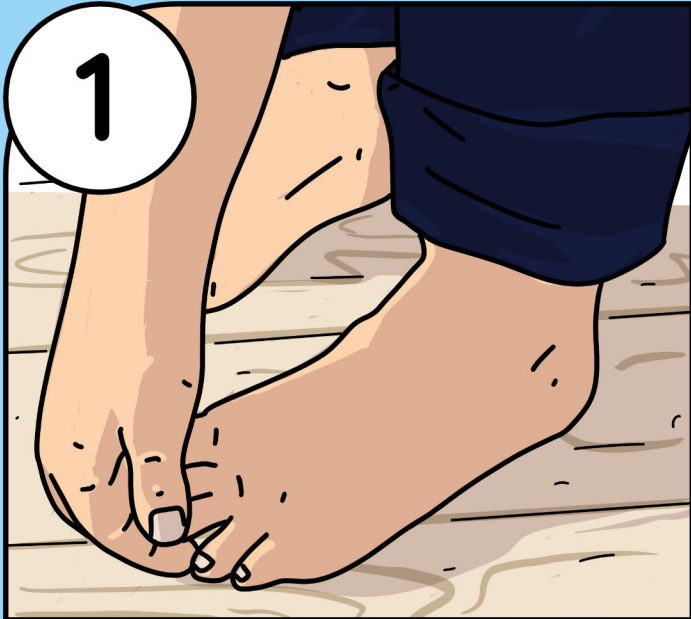


La vigilància i les cures diàries dels peus en persones amb diabetis



1
No camineu descalç ni a les fosques. **Protegiu-vos els peus de les fonts de calor** (radiadors, brasers...).



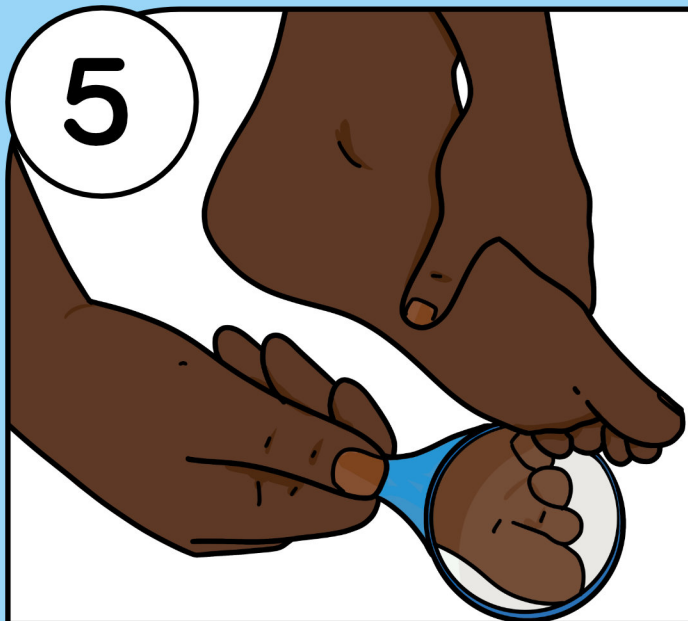
2
Rentau-vos els peus cada dia amb aigua tèbia i sabó.



3
Eixugau-vos-els suaument amb una tovallola. Insistiu en la zona entre els dits. (Podeu emprar un eixugador de cabells amb l'opció d'aire fred).



4
Tallau-vos les ungles rectes, no gaire curtes, sense arrodonir els costats. **Utilitzau una llima d'ungles** per a eliminar qualsevol zona esmolada.



5
Revisau minuciosament els peus per comprovar si hi ha lesions (butllofes, talls o nafres).



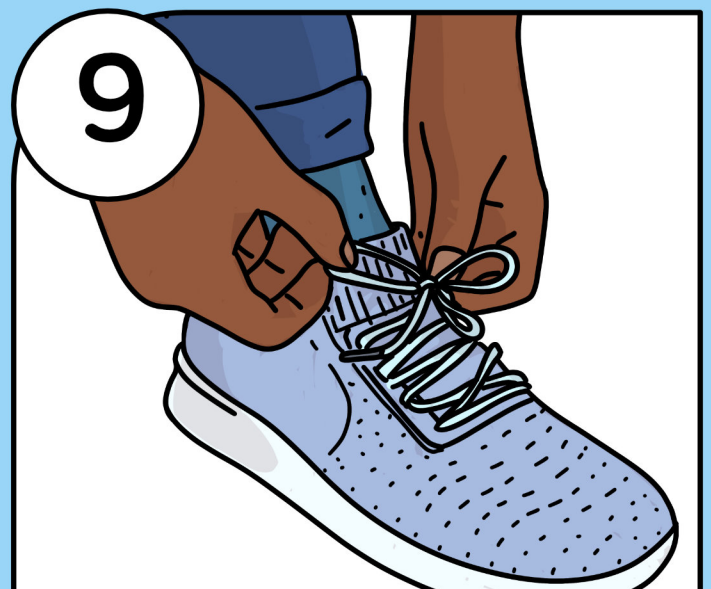
6
Massejau-vos els peus suaument amb crema hidratant, però evitau les zones entre els dits.



7
Posau-vos calcetins o calces de teixits naturals transpirables (fil, cotó o llana) sense costures ni elàstics per a no comprimir el peu.



8
Revisau l'interior de les sabates cada dia i llevau qualsevol objecte estrany que hi hagi. El calçat no ha d'estar deformat ni deteriorat.



9
Calçau sabates amples, còmodes i sense taló. Sense costures interiors i amb sola gruixada i flexible. Si ha de comprar calçat, és millor fer-ho l'horabaixa.