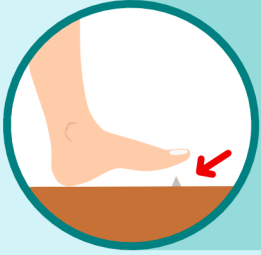


# La cura dels peus en persones amb diabetis



No caminis descalç, millor utilitza sabates tancades  
Porta les ungles rectes i no molt curtes. Utilitza  
tallaungles o una llima



Utilitza mitges o mitjons de cotò, sense costures, ni  
dobles



Neteja les sabates diàriament per mantenir la pell flexible



Abans de posar-te-les comproba que no hi ha res que et  
pugui provocar una lesió  
Compra les sabates a la tarda, quan els peus estan més  
inflats



L'aigua per rentar els peus ha d'estar a uns 35° C.  
Mesura-ho amb un termòmetre  
Cal hidratar la pell amb crema fregant-la suaument fins  
que s'absorbeixi



Evita estoretes, mantes elèctriques, bosses d'aigua  
calenta, brasers...  
No utilitzis callicides, sals per a banys de peus ni aigua  
oxigenada.



Si tens qualsevol dubte, consulta amb la teva Infermera

