

Open Acces



Diabetis *mellitus*. Com tenir cura dels peus

Isabel Bobé, Camen Lecumberri, Regina López, Marifé Muñoz, Paloma Prats, Olga Gómez i Ana Martínez

Revisió científica:

GEDAPS (Grup d'Estudi de la Diabetis Mellitus en Atenció Primària) de la CAMFiC

Revisió editorial:

Sònia Moreno i Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

Correcció lingüística:

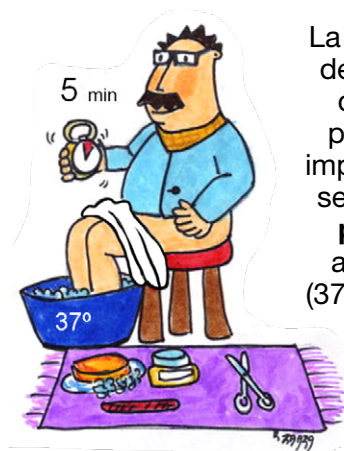
Quasar Serveis d'Imatge

Il·lustracions:

Elvira Zarza

És fonamental que les persones amb diabetis tinguin cura dels seus peus per evitar complicacions. Els pacients diabètics tenen més risc de patir alteracions de la circulació i de la sensibilitat, noten menys el fred, la calor, el dolor i la pressió, i fins i tot poden tenir una ferida i no adonar-se'n.

Com s'ha de mantenir la higiene?



La higiene i rentat dels peus és una de les activitats preventives més importants. Aconsellem **rentar els peus cada dia**, amb aigua tèbia (37°C) i sabó neutre, però menys de 5 minuts per no estovar la pell.

Eixugueu-vos amb una tovallola suau, sense fregar i eixugant bé entre els dits. La tovallola ha de ser de color clar i així veureu fàcilment si queda tacada per alguna ferida que no heu vist.

Aprofiteu per revisar si hi teniu alguna lesió. Examineu-vos cada dia els peus, sobretot entre els dits, amb bona llum i, si cal, amb miralls o lupes.

Després poseu-vos una crema hidratant als talons i a les plantes, però **mai entre els dits**. No utilitzeu pólvores de talc per no assecar-los massa.

Com s'han de tallar les ungles?



S'han de tallar rectes, deixant entre 1 i 2 mm de marge entre l'ungla i el tou del dit. Recomanem tisores de punta rodona i lima de cartró,

per evitar lesions. Demaneu ajuda a un familiar o a un professional si teniu dificultats de mobilitat o de visió.

Com s'han de calçar els peus?

Utilitzeu **mitjons** de cotó, llana o fil que no premin. Els colors clars ajuden a detectar ferides.

Eviteu passar **fred** i també l'**escalfor directa** (estufes, bosses d'aigua calenta, assecadors de cabell...), que pot produir cremades.

No camineu descalç. A la platja i a la piscina recomanem que utilitzeu sabates de goma per evitar les lesions. No utilitzeu calçats que us pressionin i que puguin ser dolorosos. **Compreu les sabates a última hora de la tarda**, que és quan tots tenim els peus més inflats. L'adaptació a la sabata nova ha de ser lenta per evitar ferides per fricció.



El calçat hauria de ser de materials transpirables i tous com la pell, amb cordons o vetes adherents, sense costures per dins i que no premin. Eviteu l'ús de sandàlies i de sabates obertes.

Canvieu sovint de sabates per evitar pressions en els mateixos punts.

Reviseu l'interior de la sabata abans de calçar-vos per detectar qualsevol objecte (pedretes, sorra...) que pugui causar-vos una lesió.

Consulteu sempre amb el metge o metgessa, amb infermeria o amb podologia si teniu problemes o dubtes.

Com citar l'article:

Bobé I, Lecumberri C, López R, Muñoz M, Prats P, Gómez O. i Martínez A, Diabetis. Com tenir cura dels peus. But At Prim Cat 2019;37:47.