



O nível elevado de açúcar no sangue do diabético pode afetar os nervos e a circulação das pernas. Procure seu médico quando observar qualquer alteração.



A lesão dos nervos pode causar formigamentos, agulhadas, queimação e até insensibilidade dos pés.

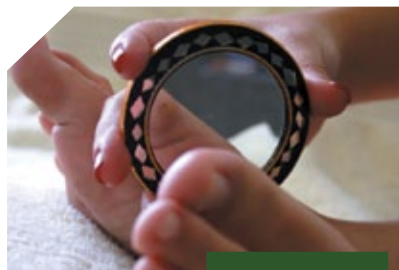
Assim, o diabético não sente as lesões e estas pioram.



Os principais sintomas da circulação são dor nas pernas, principalmente com exercícios, feridas que não curam, pés inchados, azulados ou ressecados.



Lave os pés todos os dias com sabão neutro e água morna. Cuidado com a temperatura da água. Enxugue bem a região entre os dedos.



Examine diariamente seus pés. Cuidado com bolhas, rachaduras e ressecamentos. Se não conseguir enxergar, use um espelho ou peça ajuda. Avise seu médico.



Peça a seu médico que examine seus pés em todas as consultas. Tire sempre as meias e sapatos para facilitar o exame.



Evite colocar os pés "de molho". Eles poderão rachar ou ressecar. Cuidado com a temperatura da água.



Use sempre calçados fechados em qualquer época do ano para proteger melhor os pés. Os sapatos devem ser confortáveis para evitar bolhas e calos.



Ao invés de cortar as unhas, apare-as com lixa, em linha reta.



Verifique sempre se não há nada dentro das meias e sapatos antes de calçá-los.



Nunca ande descalço, mesmo dentro de casa.

Não use almofadas elétricas ou bolsas de água quente nos pés.



Meias de algodão ajudam a manter seus pés secos. Para aquecê-los use meias mais grossas.



Não tente remover calos ou verrugas com curiosos e pedicures sem treinamento. Só permita que pessoas treinadas e com orientação médica tratem de seus pés.



Use diariamente uma loção ou creme hidratante nos pés, especialmente nas áreas mais afetadas. Retire o excesso ou não use creme entre os dedos.



O cuidado com os pés é muito importante para o diabético. Consulte sempre o seu médico.

CONTACT CENTER / SAC  
(21) 3861-3861 e 0800 - 079-3821  
Deficiente Auditivo / Fala - 0800-286-0234

ANS - nº 39.332-1

**Unimed**   
Rio

O MELHOR PLANO DE SAÚDE É VIVER.  
O SEGUNDO MELHOR É UNIMED.

## Pé Diabético



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: Elisabete F. Almeida (CRM 44.022) © 2011 - LatAmMed Marketing e Editora Médica Ltda. - Todos os direitos reservados - www.latam.med.com.br

Para viver melhor 

**Unimed**   
Rio