Iamspe
A saúde do Servidor

MANUAL DE PREVENÇÃO E CUIDADOS COM OS PÉS DIABÉTICOS

Governador do Estado
Geraldo Alckmin

Secretário de Gestão Pública
Waldemir Aparício Caputo

Superintendente Iamspe
Latif Abrão Junior

Chefe de Gabinete Iamspe
Roberto Baviera

Diretoria Iamspe
Administração - Maria das Graças Bigal Barboza da Silva
HSPE - "FMO" - Roberto Dantas Queiroz
Decam - Marcio Cidade Gomes
Cedep - Abrão Elias Abdalla
Prevenir - Mirian Matsura Shirassu

Realização
VFr Serviços de Comunicação

Coordenadora de Comunicação
Tathiana Barbar

Projeto Gráfico
Andre Vitor Martins

Assessoria de Comunicação
Diego Rogério
Doan Bregantino
Ivan Verona
Jéssica Barreto
Marcelo Abdalla

Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual
Av. Ibirapuera, 981 - Vl. Clementino - 04029-000 - São Paulo - SP
Telefone: (011) 4573-8000 - www.iamspe.sp.gov.br

Comunicação Corporativa - Dezembro/2014

Prevenção e cuidados com os pés diabéticos

Com o passar dos anos, a maioria dos pacientes diabéticos poderão ter problemas no pé. Aqueles que têm a glicemia (açúcar no sangue) bem controlada terão maiores dificuldades a partir de 10 anos de evolução do diabetes. Já os que não têm bom controle de sua glicemia poderão desenvolver complicações a qualquer momento.

É importante salientar que, quando o diagnóstico do diabetes é realizado, geralmente a doença já tem um ano de evolução ou mais.

Toda pessoa diabética, com o decorrer dos anos, vai perdendo a sensibilidade dos pés e pernas e desenvolvem a neuropatia diabética. Esta neuropatia pode se manifestar com a perda da sensibilidade (pés insensíveis), com deformidades e alterações circulatórias. O problema é que os pés perdem a proteção natural e podem sofrer diversas alterações, como fraturas espontâneas (artropatia de Charcot), feridas (úlceras plantares) e deformidades.

As feridas são de difícil cicatrização e as fraturas dificultam o caminhar do paciente e até mesmo a utilização de calçados. O mais preocupante é que tudo isto pode levar a uma grave infecção, a amputações e até a morte do paciente.

Você Sabia?

• Mais de 382 milhões de pessoas no mundo têm diabetes. Em 2035, serão 592 milhões;

• Cerca de metade das pessoas com diabetes ainda não foi diagnosticada;

• Somente 25% dos diabéticos estão controlados;

• 60% a 70% das pessoas com diabetes têm algum grau de neuropatia “pés insensíveis”;

• A neuropatia “pés insensíveis” está presente em 80% dos pacientes diabéticos que apresentam úlceras nos pés;

• A diabetes é responsável por mais de 60% das amputações não traumáticas de membros inferiores;

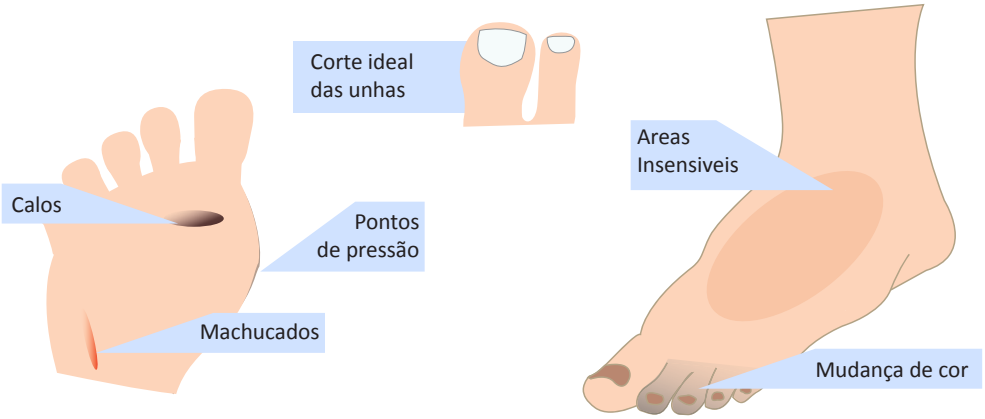
• 85% das amputações em membros inferiores são precedidas de úlcera.

A identificação prévia do pé insensível, junto com o controle glicêmico do diabético, previne lesões e pode evitar tudo isto. Portanto, se você tem diabetes, cuidados devem ser tomados.

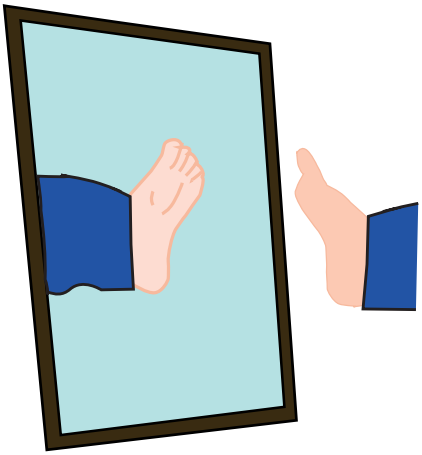
Vamos cuidar dos seus pés?

• **EXAMINE SEUS PÉS TODOS OS DIAS.** Pela manhã, observando se há rachaduras, calos, bolhas, pequeno corte ou feridas, inchaços no pé e frieira entre os dedos – tudo isto pode causar grandes danos, pois são portas de entrada de bactérias que levam à infecção.

O que olhar ou procurar?



Caso não consiga examinar os pés devido a obesidade, você pode utilizar um espelhinho e, se não enxergar bem, peça para alguém examinar seus pés todas as manhãs.
O objetivo é evitar que uma simples ferida leve a uma amputação!



• **OBSERVE A SENSIBILIDADE DOS SEUS PÉS.** Não perceber que o chão está frio ou quente, apresentar calos, rachaduras, bolhas e cortes podem significar que seus pés já estão insensíveis. Lave os membros inferiores com água morna e sabonete neutro e seque, principalmente entre os dedos. Verifique a temperatura da água com o cotovelo antes de colocar os pés. Não use bolsas de água quente nem ande descalço no chão ensolarado para evitar queimaduras!

• **CUIDADO COM A UMIDADE EXCESSIVA DOS PÉS:** Caso você deixe seus pés umedecidos, poderá ficar com frieiras nos dedos e isso levar a uma infecção.

• **MANTENHA A PELE HIDRATADA**, pois ela é ressecada nos diabéticos – pode ser qualquer creme hidratante de sua preferência. Porém, ele não deve ser aplicado no meio dos dedos (para que não fique úmido). As rachaduras da pele pela falta de hidratação também podem levar a infecção.

• **CORTE AS UNHAS COM MUITO CUIDADO** ou peça auxílio a uma pessoa de sua confiança, deixe-as sempre retas e não corte os cantos para não encravar. Se possível, vá regularmente a um Podiatra para o corte das unhas e cuidados adequados com os pés.

• **PROTEJA SEUS PÉS**, utilizando meias regularmente, de preferência de algodão, sem costura e sem elástico. As meias sintéticas e coloridas podem causar irritação na sua pele. Utilize sempre calçados fechados, sem salto, com solado para absorção de impacto e de bico largo. Pode ser tênis ou calçados específicos para pés insensíveis com palmilhas. Estes podem ser indicados por médicos. Se você utilizar calçados inadequados seus pés podem ficar machucados.

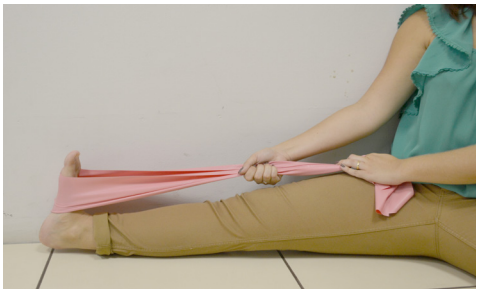
• **PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA** regularmente para manutenção do peso. Consulte seu médico e faça exercícios para fortalecimento dos pés e pernas, eles ativam a circulação e mantem as articulações saudáveis.

Abra e feche os dedos dos pés, auxiliando com as mãos quando necessário. Repita esse movimento por 3 séries de 15 vezes em cada pé.

Aponte a ponta dos pés para cima e para baixo, mexendo assim seu tornozelo. Repita esse movimento por 3 séries de 15 vezes em cada pé.

Com os pés em cima de um lençol, tente puxá-lo com os dedos. Repita esse movimento por 3 séries de 15 vezes em cada pé.

Role os pés sobre uma bolinha de tênis para alongar a fáscia plantar. Repita esse movimento por 3 séries de 15 vezes em cada pé.



Aponte os pés para cima usando como auxílio um lençol. Traga-o para cima o máximo que conseguir. Você sentirá a panturilha alongando. Segure nessa posição por 20 segundos.

Aponte os pés para baixo o máximo que conseguir. Você sentirá a região dorsal dos pés alongando. Segure nessa posição por 20 segundos.

• **SIGA AS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES** da nutricionista ou do seu médico nutrólogo e endocrinologista, e controle a dosagem de açúcar no sangue.

• **NÃO FUME E NÃO CONSUMA BEBIDAS ALCOÓLICAS:**

• **SE VOCÊ ACHA QUE ESTÁ COM ALGUMA DESTAS ALTERAÇÕES NOS PÉS** ou já está com alguma lesão, redobre os cuidados para prevenir novos ferimentos e procure imediatamente um médico ou enfermeiro para evitar complicações.

Referências

Iamspe. Manual de Prevenção de quedas: Fisioterapia para os pés, 2013.

Centro de Promoção e Proteção à Saúde - Prevenir Iamspe

Ortopedista Kelly Cristina Stefani
Diretor do Serviço de Endocrinologia Evandro Portes
Enfermeira Patricia Orlandeli Mendonça Amaral
Enfermeira Eliza Hiroko Ariki Suzukawa
Fisioterapeuta Juliane de Lemos Armada Ramos

Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual
Av. Ibirapuera, 981
Vila Clementino
CEP 04029-000 São Paulo/SP
Telefone (11) 4573-8000
www.iamspe.sp.gov.br