G CONSELLERIA
O SALUT
I ÀREA SALUT
B EIVISSA I FORMENTERA

Recomanacions sobre el
PEU DIABÈTIC

- **Controlau-vos els peus** cada dia per cercar vermellors, bòfegues, fregades, talls o dureses
- Emprau **calçat adequat**, ni molt estret ni molt balder. No us poseu calcetins que us estrenyin massa.
- **Rentau-vos els peus cada dia** amb aigua tèbia i sabó neutre. Eixugau-vos-els bé i aplicau-hi una **crema hidratant,** no massa.
- **Evitau tallar-vos** les ungles, però llimau-vos-les cada setmana.
- **Evitau la calor i el fred**. Posau-vos calcetins a la nit si teniu fred. Evitau el gel, les bosses d'aigua calenta, les mantes elèctriques i altres fonts de calor.
- Caminau **sempre calçat/calçada**.
- **Comunicau immediatament** qualsevol anomalia o lesió a l'infermer / a la infermera, al metge / a la metgessa o al podòleg / a la podòloga.
- Intentau **mantenir la glucèmia** dins els valors acceptables.