

Você tem diabetes?

VAMOS DESPÉRTAR!

Se você tem diabetes, uma úlcera é algo sério, por isso, procure prevenir e checar sempre os seus pés!



DESPÉRTA

FATOS SOBRE A ÚLCERA DO PÉ DIABÉTICO:

- ! 1 EM CADA 4 PESSOAS COM DIABETES PODE DESENVOLVER UMA ÚLCERA NOS PÉS
- ! A CADA 20 SEGUNDOS, UM MEMBRO INFERIOR É AMPUTADO NO MUNDO EM DECORRÊNCIA DO DIABETES
- ! BOA NOTICIA! 85% DAS AMPUTAÇÕES PODEM SER **EVITADAS**, COM INFORMAÇÃO E DIAGNÓSTICO PRECOCE.

Veja o nível de Risco de Ulceração com o seu profissional da saúde:

01

Risco de Ulceração:

Muito baixo

Características:

Sem PSP e sem DAP

Quando devo consultar um Profissional da Saúde?

Uma vez por ano

02

Risco de Ulceração:

Baixo

Características:

Características PSP e DAP**

Quando devo consultar um Profissional da Saúde?

Uma vez a cada 6-12 meses

03

Risco de Ulceração:

Médio

Características:

DAP+PSP, ou DAP + deformidade nos pés, ou PSP+ deformidade nos pés.**

Quando devo consultar um Profissional da Saúde?

Uma vez de 3-6 meses

04

Risco de Ulceração:

Alto

Características:

PSP ou DAP, e um ou mais dos itens abaixo:

**-histórico de úlcera nos pés
-amputação nas extremidades (pequenas ou grandes)**

Quando devo consultar um Profissional da Saúde?

Uma vez de 1-3 meses

PSP: Perda da sensibilidade Protetora

A Diabetes mal controlada pode causar danos nos nervos que podem levar a um diagnóstico de neuropatia, causar lesões não percebidas demonstrando a PSP, chegando ao aparecimento da úlcera.

DAP: Doença Arterial Periférica

Condição em que ocorre o estreitamento e endurecimento das artérias que transportam o sangue para os membros inferiores do corpo, como as pernas e os pés.

1. Setacci C, de Donato G, Setacci F, Chisci E. Diabetic patients: epidemiology and global impact. J Cardiovasc Surg (Torino). 2009 Jul; 50(3) : 263-73. / 2. Whiting, D. R., Guariguata, L., Weil, C., and Shaw, J. 2011. "IDF Diabetes Atlas: Global Estimates of the Prevalence of Diabetes for 2011 and 2030." Diabetes Res. Clin. Pract. 94 (3): 311-21.

Os quatro passos para **lhe ajudar a prevenir o aparecimento de úlceras nos pés:**



Passo 1: Observe sempre os níveis de açúcar

Manter o açúcar no sangue dentro dos parâmetros adequados, ao longo do dia é o primeiro passo para prevenir ulceração do pé.



Passo 2: Cuidado diário dos pés

Lave os pés com água morna, seque de maneira apropriada e hidrate caso necessário (exceto entre os dedos)



Passo 3: Examine os pés diariamente

Observe se existem feridas, cortes, rachaduras, bolhas, calos, micoses, frieiras ou problemas nas unhas. Não esqueça de olhar entre os dedos e se possível, com um espelho, as solas dos seus pés. Você deve solicitar a um Profissional de Saúde que examine os seus pés durante sua consulta de rotina.

! GARANTA QUE ANUALMENTE OS SEUS PÉS SÃO AVALIADOS POR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE, IDENTIFICANDO O NÍVEL DE RISCO DE ULCERAÇÃO.



DESPÉRTA

Campanha de conscientização sobre o pé diabético

Para mais informações, visite:
www.despertaparaopediabetico.com.br



Passo 4: Calçado apropriado

- Evite caminhar descalço, de meias com costuras ou com chinelos de solas finas e/ou flexíveis.
- Não use meias com costuras, e apertadas no colarinho.
- Evite sapatos muito apertados, estreitos e/ou pequenos ou que encoste nas pontas dos dedos para não ferir.
- Use apropriadamente o seu calçado indicado: respeitando o tamanho dos seus pés: O comprimento deve ter um espaço de 0,4 a 1,0 cm de folga, permitindo assim que os seus pés não fiquem apertados para que seus dedos não sofram pressão e traumas. A largura na frente e a altura no dorso dos pés, devem respeitar o espaço necessário para garantir seu conforto e não sofrer pressão.



Sapato que cria um espaço confortável.



Sapato que faz pressão nos seus pés

PRECISA DE AJUDA?

Contate um Profissional de Saúde o mais rápido possível se você perceber algo anormal ou preocupante durante o seu exame diário dos pés, como:

- Úlcera
- Corte
- Inchaço ou vermelhidão
- Coceira
- Bolhas
- Calos
- Dores
- Falta de sensibilidade

MAS NÃO SE PREOCUPE, AQUI MOSTRAMOS COMO PREVENIR A ÚLCERA DO PÉ DIABÉTICO.

Passos de como prevenir:

Confira nesse guia, os 4 passos de como prevenir uma úlcera nos pés!



Prevenção e rápido atendimento:

Neste guia você também encontra orientações, de quando deve procurar um Profissional de Saúde para examinar os seus pés!



Caso você tenha alguma dúvida ou pergunta: Consulte imediatamente o seu Profissional da Saúde mais próximo!



MUITOS CASOS DE ÚLCERAS PODEM SER PREVENIDOS!

1. Boulton AJM. The diabetic foot. Diabet Med 2006;34:87-90



DESPÉRTA



SALVE OS SEUS PÉS

Abaixo está uma lista, que garantirá que seus pés estarão salvos:

- Seus pés foram examinados por um profissional da saúde nos últimos 12 meses, para avaliar o nível de risco?
- Você sabe quando você deve examinar seus pés novamente pelo seu profissional da saúde?
- Você recebeu toda a informação sobre o pé com úlcera e como prevenir?

Encontre mais informações no Portal Despérta:

www.despertaparaopediabetico.com.br

Lá você encontrará links de vídeos, guias, informações de sociedades médicas/enfermagem, associações de pacientes e muito mais!

Ligue para o seu médico se você perceber que algo está diferente ou se algo te preocupa com relação aos seus pés.

Nome do Doutor:

CRM do Doutor:

Endereço:

**CLOSING WOUNDS,
SAVING FEET,
SAVING LIVES.**



Um programa feito pela Urgo Medical Global

D - FOOT
international

Supported by D-FOOT International