Calzado para personas con diabetes

Los zapatos, al igual que los pies, vienen en diversos estilos y formas. Una persona con una sensibilidad normal en los pies puede utilizar casi cualquier estilo de calzado y tiene poco riesgo de lesionarse. Si la persona tiene una sensibilidad poco común en los pies como resultado de la diabetes, los zapatos de diseño o calce inadecuado pueden complicar de forma grave el estado de los pies.

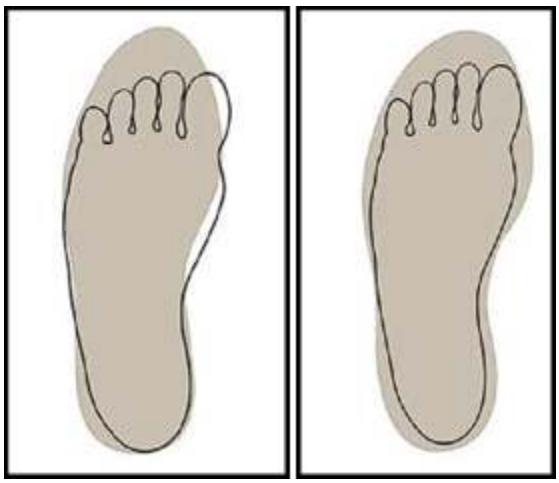
El hecho de que un zapato se haya creado para personas con diabetes o neuropatía NO significa que sea apropiado o seguro. Consulte a su especialista en cuidado de los pies para asegurarse de contar con el calzado correcto.

Nunca debe utilizar zapatos o botas de punta estrecha, zapatos con tacón, zapatos con una parte superior de vinilo, chancletas o cualquier calzado que sea demasiado flojo o ajustado.

Su zapato siempre debe adaptarse a la forma del pie.

Debe haber al menos media pulgada entre el dedo más largo y la punta del zapato.

¿Cómo puede saberlo? Puede trazar la huella de la plantilla del zapato y, luego, la huella del pie.



Si el contorno del zapato no cubre el contorno del pie, no es una buena opción.

Si el contorno del zapato cubre el contorno del pie, es una buena opción.

©2021 Crossover

Calzado para personas con diabetes

A continuación, se encuentran algunos consejos sobre lo que debe hacer y lo que no cuando va a la tienda de calzado:

Qué hacer:

- *Seleccione los zapatos que se sientan bien. Utilícelos dentro de la casa. Luego, lléveselos a su proveedor de atención médica para verificar que tengan el ajuste adecuado. Si no tienen el calce correcto, devuélvalos.*
- *Compre en un horario tarde durante el día, cuando el tamaño de sus pies sea un poco mayor.*
- *Cada vez que compre zapatos, mídalos en ambos pies mientras está de pie. El tamaño del pie cambia con el tiempo.*
- *Elija calzado que se adapte a su propósito. Para el uso diario, elija unos zapatos prácticos.*
- *Pruébeselos mientras utiliza plantillas hechas especialmente para sus pies (órtesis).*
- *Pruébese los zapatos derecho e izquierdo. Si sus pies son de diferentes tamaños, elija un tamaño y un estilo que calcen de forma adecuada en el pie más grande.*

Qué no hacer:

- *No compre zapatos únicamente en función del tamaño del zapato. Pruébese siempre los zapatos, ya que los tamaños difieren de una marca a otra o, incluso, dentro de la misma marca.*
- *No espere que los zapatos "se amolden". Si no le calzan bien en la tienda, no los compre.*
- *No compre un zapato que no se ajuste a la forma de su pie.*

¿Qué pasa con los calcetines?

Siempre utilice calcetines con los zapatos. Los calcetines ayudan a absorber el sudor y reducen la fricción y la formación de ampollas. Utilice calcetines suaves y acolchados con costuras que no le irriten los pies. Busque calcetines que no tengan costuras.

©2021 Crossover