

# Encontrar el zapato con el calce adecuado



**Wounds**CANADA.ca  
**Plaies**CANADA

**Los zapatos son muy importantes para todos, pero tienen especial importancia para las personas con diabetes, para ayudarlas a proteger sus pies y prevenir lesiones, especialmente si experimentan pérdida de la sensibilidad (neuropatía).**

**El zapato y su calce correcto pueden ayudar a prevenir la aparición de callos, ampollas o heridas que puedan infectarse y llevar al riesgo de amputación del pie.**

# DATOS SOBRE LOS PIES



**Su pie tiene tres dimensiones que debe tener en cuenta al comprar zapatos:**

**LARGO / ANCHO / PROFUNDIDAD**

**Recuerde: Las personas tienen un determinado tamaño de pie, no una talla de zapato. ¡Pida que midan sus pies cada vez que compre zapatos!**

## Consejos para recordar sobre el calce de los zapatos:

- 1 Compre zapatos cerca del final del día, cuando sus pies están hinchados.
- 2 Pídale a un profesional que le ajuste sus zapatos si tiene pérdida de la sensibilidad (neuropatía).
- 3 El dependiente de la tienda debe medir sus pies cuando usted esté sentado y también de pie.
- 4 Verifique el largo, el ancho y la profundidad de sus pies estando de pie.
- 5 La parte anterior de la planta del pie debe descansar en la parte más ancha del zapato.
- 6 Cuando el zapato esté puesto y sujetado, debe quedarle justo (como un par de guantes nuevos), pero no apretado.
- 7 Asegúrese de tener bastante espacio para mover los dedos.
- 8 Elija un zapato que tenga la forma adecuada para su pie. Algunos zapatos son curvos, mientras que otros son más rectos.
- 9 Reemplace sus zapatos y plantillas en forma regular.
- 10 Pruebe sus zapatos dentro de su casa por un período de prueba y consulte a su especialista en pies acerca de como le quedan. Es posible que deban realizarse otras modificaciones a su calzado.
- 11 Compre zapatos únicamente en tiendas prestigiosas que ofrezcan una garantía de calce y calidad.
- 12 ¡El mejor zapato es aquel que queda bien a su pie!



## Características de un zapato que brinda el apoyo apropiado:

- ✓ Queda bien.
- ✓ Está hecho de un material que deja pasar el aire (por ejemplo, cuero).
- ✓ Tiene un tacón firme.
- ✓ Tiene cierres de Velcro o cordones.
- ✓ Ofrece una buena absorción de impactos.
- ✓ No puede doblarse ni torcerse.
- ✓ No tiene costuras en la puntera.

Para más información, visite nuestro sitio web *Diabetes, Healthy Feet and You* en

[www.woundscanada.ca](http://www.woundscanada.ca)



**Wounds**CANADA<sup>.ca</sup>  
**Plaies**CANADA

**Wounds Canada**

PO Box 35569 York Mills Plaza

North York, ON M2L2Y4

Tel.: 416-485-2292

Correo electrónico: [info@woundscanada.ca](mailto:info@woundscanada.ca)