

Encontrar el zapato con el calce adecuado



WoundsCANADA.ca
PlaiesCANADA

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



WoundsCANADA.ca
PlaiesCANADA

Wounds Canada

PO Box 35569 York Mills Plaza

North York, ON M2L2Y4

Tel.: 416-485-2292

Correo electrónico: info@woundscanada.ca