



¿CÓMO SELECCIONAR CALZADO?:

Recomendaciones para personas con diabetes

¿Por qué son necesarios los zapatos especiales para las personas con diabetes?

La diabetes afecta de manera importante a los pies. Los niveles elevados de glucosa alteran tanto a la circulación como a los nervios, que pueden sufrir daño permanente y tener repercusiones en la salud general y la calidad de vida. Con el paso del tiempo, los pies pueden tener callosidades, úlceras e infecciones que tardan mucho tiempo en curarse y que incluso pueden llevar a una amputación.

Muchas de estas complicaciones se pueden prevenir llevando un control estrecho de la glucosa, la revisión diaria de los pies y usando calzado apropiado.

Un buen calzado ayuda a prevenir lesiones en los pies, principalmente úlceras, mientras que los zapatos inapropiados pueden contribuir al deterioro de los pies en las personas con diabetes.



¿Todas las personas con diabetes deben utilizar zapatos especiales?

Si. El calzado para personas con diabetes debe ser seleccionado cuidadosamente para evitar problemas en los pies, sin embargo no todas las personas tienen esta costumbre.

Muchos se rehúsan a usar zapatos adecuados porque consideran que son poco estéticos. Sin embargo, hoy en día existen muchas opciones y modelos para contrarrestar este problema. En el caso de las personas con alto riesgo de tener úlceras u otras alteraciones en los pies, la salud debe ser siempre más importante que la estética.

Otra limitante frecuente es considerar que no tienen riesgo de lesionar sus pies y muchos desconocen los problemas que la diabetes genera en ellos. Tener lesiones en los pies es muy común, incluso estando en casa. Ya que el riesgo de lesiones existe en todos lados, se recomienda que use zapatos especiales en todo momento.

Un zapato especial para personas con diabetes debe tener:

BASE ANCHA PARA ESTABILIDAD

Cubierta de cuero

Plantilla antiderrapante y resistente

Hule espuma para absorber impacto

Plantilla móvil para mayor absorción de impacto



Interiores sin costuras para evitar lesiones

Interior de hule suave que se amolda a la forma de los pies y protege

Suela que reduce la presión en el pie

¿Qué recomendaciones debo seguir al comprar calzado?

- Compre sus zapatos por la tarde, ya que los pies suelen hincharse durante el día. Si compra sus zapatos muy ajustados, estos pueden ser incómodos al pasar las horas.
- Elija zapatos de un material que permita el paso del aire y se estire, como la piel en vez de plástico.
- No compre zapatos que no le queden bien inmediatamente. Las personas con diabetes deben evitar que el calzado presione o lastime el pie, aun siendo por periodos cortos.
- Debe tener espacio suficiente entre la punta del dedo y el zapato, idealmente entre 1 y 2 centímetros al estar de pie.
- Es mejor que el zapato se encuentre acolchonado por dentro, que tenga buen soporte para el arco y las costuras sean suaves e imperceptibles.
- Use calcetines, ya que lo aíslan de los objetos que pueden lesionar sus pies. Los calcetines deben ser de fibra natural que permitan al sudor evaporarse y que no tengan costuras por dentro. Pruébese los zapatos con estos calcetines antes de comprarlos.



- Puede necesitar zapatos especiales si tiene problemas serios en los pies.
- Prefiera zapatos que tengan agujetas ya que, en general, ajustan mejor al pie y el tobillo ofreciendo mayor soporte.
- Use los zapatos nuevos 1 a 2 horas el primer día y revise si sus pies tienen ampollas o lesiones. Al siguiente día incremente a 3 ó 4 horas y gradualmente aumente el tiempo de uso.
- Cambie sus zapatos sí:
 - No tienen el soporte suficiente
 - Se encuentran desgastados, principalmente en el talón.
 - El interior del zapato está roto
- Si usa tacón o plataforma, limite el tiempo de uso para evitar lesiones.
- Seleccione calzado especial para cada deporte.
- Cuando esté de viaje:
 - Lleve zapatos cómodos y cámbielos con frecuencia para alternar los puntos de apoyo que pueden formar callos.
 - Use tacones solo en periodos breves.
 - Use zapatos apropiados en todo momento, incluso para caminar en la playa, en un parque o en su habitación.
 - Use calzado especial para la playa.
 - Evite llevar zapatos nuevos.
 - En lugares fríos, lleve zapatos cerrados y altos (como las botas) que mantengan su temperatura en rangos normales. Entre en lugares tibios con frecuencia para evitar el frío extremo.
- Tenga a la mano un equipo para hacer curaciones en sus pies en caso de alguna lesión, que puede contener:
 - Pomada antibacterial
 - Gasas
 - Vendas hipoalérgicas
 - Jabón o toallas limpiadoras

¿Cómo tratar algunas lesiones leves causadas por el calzado?

En ocasiones será necesario que usted mismo inicie el tratamiento para algunas lesiones, por lo que es importante conocer los procedimientos básicos.

1. Cortes pequeños
 - a. Lave con agua y jabón
 - b. Aplique crema antibacterial
 - c. Cubra con una gasa estéril
 - d. Cambie la gasa por lo menos una vez al día o más si es necesario.
2. Ampollas
 - a. No rompa las ampollas, ya que se pueden infectar.
 - b. Lave suavemente con agua y jabón sin lastimar la piel.

- c. Aplique crema antibacterial.
 - d. Cubra con una gasa y cámbiela por lo menos una vez al día.
 - e. Use otros zapatos hasta que cure la ampolla.
3. Irritaciones
 - a. Lavar con agua y jabón suavemente.
 - b. Cubrir con gasa y tela adhesiva hipoalérgica para piel.
 4. Frío extremo o congelamiento
 - a. Use agua tibia para sumergir sus pies.
 - b. Pida ayuda médica inmediatamente
 - c. No frote el pie ni aplique cremas
 - d. No camine con el pie afectado



¿Cuándo es necesario consultar al médico?

Llame a su médico si es que:

- No hay mejoría de la lesión al día siguiente a pesar de las maniobras de primeros auxilios.
- Hay dolor, malestar o alguna alteración que dure más de dos días.
- Se rompe una ampolla accidentalmente, es posible que requiera algún tratamiento adicional, como antibióticos.
- Hay pus, cambios de coloración o aumento de la temperatura en la lesión.
- Se expuso a frío extremo.
- Tiene una cortadura con metal, vidrio o algún objeto potencialmente contaminado.
- Si no ve suficientemente bien como para realizar sus curaciones o vigilar la evolución de sus lesiones.

BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES.

1. Cuidado del Pie al viajar para personas con diabetes. Cleveland Clinic. www.clevelandclinic.org/health/sHIC/doc/s4196.pdf
2. Noah net wellness. Lesson 7: Jump in Feet First, Foot Care for Diabetes. www.fcs.uga.edu/noahnet/lp/diabetes/Lesson%207-%20Foot%20Care%20lesson.pdf
3. Therapeutic footwear in diabetes. Diabetes Care, 2004; 27(7):1832. care.diabetesjournals.org/cgi/reprint/27/7/1832.pdf
4. Web MD. Find the Right Shoes for Diabetes. <http://diabetes.webmd.com/features/find-the-right-shoes-for-diabetes?page=4>
5. Joslin Diabetes Center. The Best Shoes for People with Diabetes. www.joslin.org/managing_your_diabetes_4485.asp
6. Dlife. Shopping shoes for kids with diabetes. www.dlife.com/dLife/do/ShowContent/daily_living/kids/shopping_for_childrens_shoes.html