



Curso “Paso a Paso”: Identificación del calzado apropiado

EDC Héctor Infanzón Talango

Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes

¿Por qué es importante la elección del calzado apropiado?

La elección de calzado adecuado es una de las medidas de autocuidado más importantes para la **prevención de lesiones y úlceras en pies.**

En México:

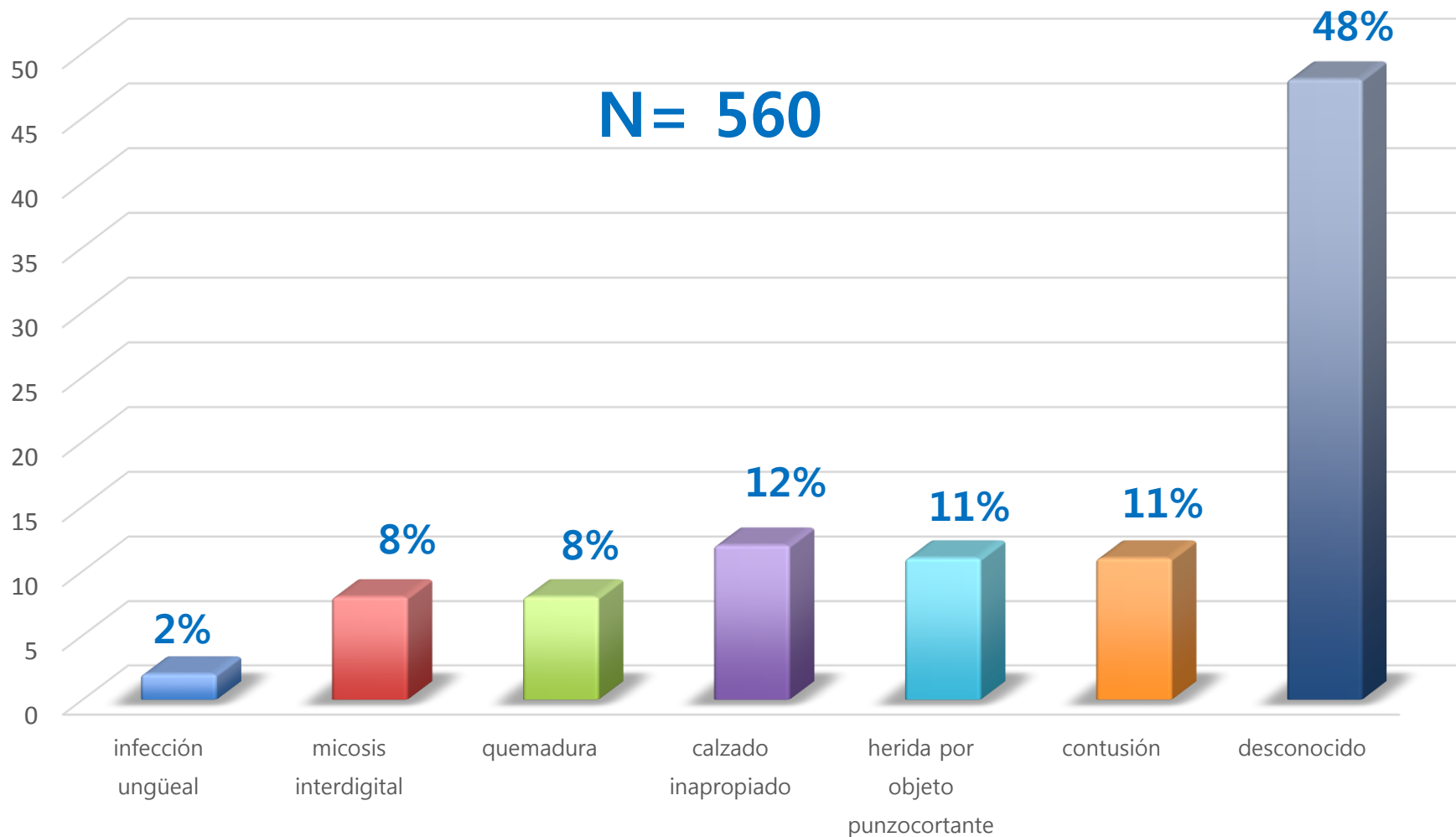
Acción preventiva	ENSANUT MC 2016
Uso de calzado adecuado	12.2 %



Archivo fotográfico CAIPaDi



Mecanismos de lesión en pacientes hospitalizados por pie diabético



Tipo de calzado	
¿Para qué lo utiliza?	
¿Cuántos días a la semana lo utiliza?	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7

Marque con una las características de su calzado:

- Horma ancha acorde con la forma del pie
- Tacón entre 1 y 3 cm
- Puntas redondas o cuadradas, 2cm entre dedos y punta
- Sin costuras internas que lastimen el pie
- Suela ancha y de goma flexible
- Material natural (piel)
- Sujeta el talón y no aprieta el tobillo
- Zapato cerrado, que no exponga alguna parte del pie



Semáforo de calzado

Agrupar los diferentes tipos de calzado para conocer sus implicaciones al utilizarlos.



Calzado de tacón

- Exceso de carga en dedos y articulaciones de rodillas
- Callos en planta de los pies
- Úlceras
- Caídas o torceduras
- Dolor en talones (*espolón calcáneo*) y pantorrillas



Calzado en punta

- Ampollas y callosidades
- Úlceras
- Cambio de coloración y/o engrosamiento de las uñas
- Deformidades como juanetes (*hallux valgus*)



Calzado descubierto

- Exposición a golpes, cortadas, infecciones, quemaduras de sol y a piquetes de insectos
- Mayor resequedad
- Grietas o fisuras
- Úlceras



Calzado inadecuado





Calzado de material sintético

- Aumentar la sudoración del pie
- Favorecer la aparición de hongos
- Mal olor



Calzado con suela plana o flats

- Inflamación y dolor en planta del pie (*fascitis plantar*)
- Dolor en talones
- Problemas por mala postura en tobillos, rodilla, cadera y espalda



Calzado semi descubierto

- Exposición a golpes, cortadas, infecciones y a piquetes de insectos
- Resequedad
- Quemaduras de sol



Calzado cerrado, de material natural, suave y sin costuras internas

- Protección de pies ante lesiones o infecciones



Calzado con suela de goma, antiderrapante de 2-3 cm de altura

- Disminuir riesgo de caídas
- Reducir el impacto en pies y rodillas al caminar
- Mejorar la postura



Calzado amplio y que permitan la movilidad de los dedos

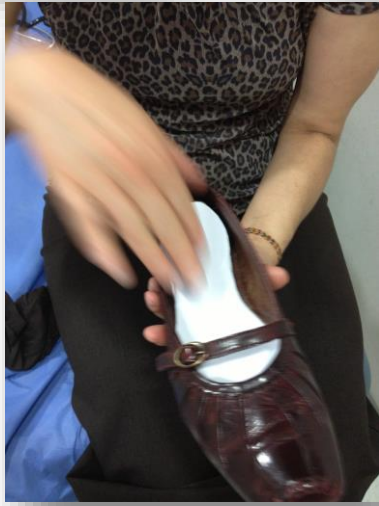
- Mayor comodidad para los pies
- Permitir buena circulación
- Evitar deformidades y callosidades
- Evitar aparición de úlceras

Calzado adecuado



¿Calzado adecuado?







RESEARCH

Open Access



Diabetic Foot Australia guideline on footwear for people with diabetes

Jaap J. van Netten^{1,2,3*} , Peter A. Lazzarini^{1,2,3,4}, David G. Armstrong⁵, Sicco A. Bus⁶, Robert Fitridge^{2,7}, Keith Harding⁸, Ewan Kinnear^{2,4}, Matthew Malone^{2,9}, Hylton B. Menz¹⁰, Byron M. Perrin^{2,11}, Klaas Postema¹², Jenny Prentice^{2,13}, Karl-Heinz Schott¹⁴ and Paul R. Wraight^{2,15}



10 recomendaciones para uso de calzado
de acuerdo a la clasificación del riesgo de
úlceras en pies (sin riesgo, riesgo
intermedio-alto y con úlceras)

¿Cómo indicar calzado apropiado a los pacientes?

Todas las personas con diabetes o sin riesgo de úlceras

1. Uso de zapatos que se **adapten a la forma del pie** y los protejan.
2. **Uso de calcetines** al usar zapatos, para reducir la fricción y presión del zapato con la piel.
3. **Educación a los pacientes y sus familiares** sobre la importancia de usar calzado adecuado para la prevención de úlceras.

¿Cómo indicar calzado apropiado a los pacientes?

Personas con riesgo intermedio o alto de desarrollo de úlceras

4. Adquisición de calzado personalizado, que sea elaborado por un profesional para asegurar que se adapte a la forma del pie.
5. Motivación a los pacientes para que usen calzado dentro y fuera de casa en todo momento.
6. Orientación a los pacientes para que revisen sus zapatos antes y después de usarlos.

¿Cómo indicar calzado apropiado a los pacientes?

Personas con riesgo intermedio o alto de desarrollo de úlceras

7. Si presentan alteraciones en la forma del pie o lesiones, considerar la prescripción de calzado personalizado.
8. Si presentan úlceras plantares, prescripción de calzado personalizado con plantillas de descarga.
9. Revisar la prescripción de calzado cada 3 meses para asegurarse de que se adapte y proteja el pie adecuadamente.

¿Cómo indicar calzado apropiado a los pacientes?

Personas con úlceras en pies

10. Si presentan úlceras por pie diabético, el calzado no se recomienda, será indispensable prescribir un zapato de descarga.