

Los zapatos adecuados protegen sus pies : calzado seguro para personas con diabetes

Gente con la sensación normal en sus pies siente la molestia de zapatos mal apropiados y cambiará la manera de caminar, en una tentativa para aminorar el dolor y la molestia. Ellos cambiaran de zapatos en cualquier oportunidad que ellos tengan. Los diabéticos con daño nervioso, sin embargo, a pesar de la extensión del daño, puede continuar el usar pobre calidad de zapatos mal apropiados sin darse cuenta de la molestia, con lo cual se daña la piel. Este escenario parece menor y sin importancia, pero zapatos mal apropiados son la causa de muchas infecciones de pies diabéticos. Un zapato bien construido puede proteger el pie diabético del daño del tejido. Posterior en este capítulo yo discutiré qué características en un zapato se consideran apropiadas para el pie diabético.

ZAPATOS PARA PIES DIABETICOS

1. Usted no debe comprar zapatos solamente pidiendo cierto tamaño. Los pies deben de ser medidos, mientras usted se encuentra parado cada vez que usted compre zapatos. Recuerde que los pies experimentan cambios en la forma y el tamaño. Las deformidades existentes de los pies se vuelven peor con la neuropatía motora progresiva.
2. El zapato debe ser 1/4" (de pulgada) más largo que el dedo más largo. Un zapato más grande causaría que el pie se deslice de un lado a otro mientras camina y causaría ampollas y callosidades en la planta del pie.
3. Yo no recomiendo a mis pacientes diabéticos el uso de zapatos con más de 1" (pulgada) de altura del tacón. Si la altura del tacón es más de una pulgada, hay un

aumento de presión en la bola del pie. La bola del pie es el área en donde las úlceras se desarrollan más frecuentemente.

4. Forrar el interior del zapato se debe hacer de material suave, libre de líneas arrugadas que pueden ser abrasivas en la piel del diabético, causando ampollas.

5. Usted no debe usar zapatos hechos de nylon o plástico. Los zapatos de cuero respiran mejor que cualquier otro material que se usan en muchos zapatos comercialmente disponibles. El cuero absorbe la humedad del sudor y permite que la humedad se evapore. Si el sudor del pie no permite evaporarse, pero se mantiene dentro del zapato, la piel puede macerarse. La maceración entre los dedos puede ser especialmente peligrosa, si las bacterias se encuentran entre los dedos y una vez las bacterias penetran la piel macerada, la infección puede esparcirse rápidamente hacia los tendones del pie.

6. Los zapatos de suela de balanceo son más frecuentemente recomendados para pacientes diabéticos. En mi práctica el zapato de suela de balancín es la manera más efectiva de aliviar la presión de la bola del pie donde la mayoría de las úlceras ocurren.

7. Los zapatos tenis comercialmente disponibles son demasiado flexibles y demasiado inestables para los pies del diabético. La espinillera de acero es mejor para los pies diabéticos, para que los zapatos sean rígidos del talón al dedo. Si estas espinilleras son usadas en los zapatos, los zapatos tienen que tener suela de balanceo. La suela de balanceo y los zapatos con espinilleras de acero son una combinación excelente, especialmente para pies insensibles en el diabético.

PLANTILLAS PARA LOS PIES

Como mencionamos en el Capítulo 2, los pies del diabético que son afectados por la neuropatía motora gradualmente experimentan los cambios estructurales. La apariencia y el empeoramiento gradual de los juanetes, dedos en martillo, los callos y las callosidades son debido a la debilidad de los músculos y tendones de los pies. Estos músculos y tendones debilitados tienen que ser sostenidos por medios mecánicos externos para prevenir el empeoramiento de las deformidades del pie. El arco del pie puede gradualmente colapsarse como los tendones que sostienen las articulaciones se vuelven débiles. Las plantillas especiales (Ortoticos) pueden ayudar a este desequilibrio del tendón en el pie para que los callos, los juanetes y los dedos

en martillo no se empeoren. El material adecuado de los ortóticos para pies diabéticos, es el polipropileno semi-rígido que no es demasiado rígido ni demasiado flexible.

Yo no recomiendo a mis pacientes diabéticos soportes para el arco, ni adiciones que se encuentran disponibles en tiendas deportivas o en farmacias. Estos apoyos o soportes del arco y las adiciones de plantillas, son hechas para el público en general para aliviar dolores secundarios en el pie. Los diabéticos con deformidades del pie tal como un pie diabético de Charcot, requieren de plantillas especiales mandadas hacer, prescritas por un podiatra.

DIABÉTICOS QUE DEBEN USAR PLANTILLAS POR PRESCRIPCIÓN

1. Sensibilidad alterada (neuropatía).
2. Problemas de circulación en la pierna y el pie.
3. Alteraciones en la forma del pie debido a una neuropatía motora.
4. Deformidades del pie tales como juanetes, dedos en martillo, y callosidades en la planta del pie.
5. Pie de Charcot
6. Pie plano.
7. Vejez
8. Diabetes por mucho tiempo.
9. Ulceras previas y/o amputaciones y/o infecciones.
10. Dolor en el pie diabético.

LOS CALCETINES

Los calcetines son tan importantes como los zapatos y las plantillas. Los calcetines pueden ser una fuente de irritación y ampollas si ellos se arrugan causando presión focal a la piel. Los calcetines deben de ser de 100% algodón que puede absorber el sudor. Las medias de nylon pueden retener sudor y causar maceración de la piel. Si esta humedad se acumula entre los dedos, la maceración de la piel ocurre y la piel llega a romperse e infectarse. Los calcetines deben estar libres de costuras forradas que causen presión focal en la piel. Los diabéticos no deben usar calcetines remendados por la misma razón. Cambie los calcetines dos veces al día si usted tiene una infección por hongo o si también el pie transpira mucho.

AUTOEXAMEN

(V F) verdadero o falso

1. V F En general los pies no cambian en tamaño y forma a través de la vida. Si usted usa zapatos talla 9, usted siempre usara talla 9.
2. V F Usted debería usar zapatos que sean $\frac{1}{4}$ de pulgada más grande que su dedo mayor.
3. V F La bola del pie en la parte inferior es el área en donde las callosidades se desarrollan más frecuentemente. Los tacones altos pueden poner más presión en esa bola del pie.
4. V F Los zapatos que en la parte inferior se balancean son efectivos en aliviar las condiciones del talón en los pies diabéticos.
5. V F Para los pies diabéticos, la caja del dedo debe de ser ancha y alta.
6. T F Existen zapatos ortopédicos comercialmente disponibles que son apropiados para diabéticos.
7. V F Cualquier arco de soporte que usted pueda comprar en la tienda es suficiente para los diabéticos.
8. V F El material de Plastazote son buenos para prevenir úlceras en el pie en la parte baja.

1. (F) 2. (V) 3. (V) 4. (V) 5. (V) 6. (V) 7. (F) 8. (V)