



IBV Y CALIDAD DE VIDA

Calzado adecuado para las personas diabéticas

VALENCIA

Juan Carlos González*. En la Unión Europea hay 15 millones de personas diabéticas, una patología que lleva asociada la propensión a padecer lesiones y ulceraciones en los pies. De ahí la importancia de elegir un calzado adecuado para evitar estas molestias.

Las investigaciones que hemos realizado en esta línea en el Instituto de Biomecánica (IBV) nos han permitido extraer una serie de recomendaciones. Principalmente, los dos aspectos a tener en cuenta cuando hablamos del calzado especial para diabéticos son la comodidad y la adaptabilidad a la forma de pie.

En líneas generales, los expertos indican que los deslizamientos entre el zapato y el pie deben prevenirse ya que pueden ser el origen de úlceras. Así el calzado debe ajustarse perfectamente a las deformidades que presentan los pies de las personas diabéticas. Asimismo es muy importante evitar costuras dentro del zapato ya que podrían provocar rozaduras o heridas en la piel.

Para el cierre es preferible el velcro en vez de los cordones. Un diabético con alteraciones de neuropatía importantes no tendrá la capacidad de ajustarse zapatos de cordones de un modo óptimo, dando lugar a sobrepresiones en el empeine. Además, el velcro asegura un cierre adecuado y es muy recomendable para las personas con retinopatías (enfermedad no inflamatoria que afecta a la retina y, por tanto, a la capacidad visual) y artrosis.

DISEÑO Y PLANTILLA

En cuanto al diseño, se recomiendan zapatos cerrados hechos de piel o similar, debido a sus propiedades de flexibilidad y transpiración. Es importante indicar que el calzado debe ser amplio en la parte delantera, con espacio suficiente para poder incluir plantillas ortopédicas o para facilitar las curas entre los dedos del pie. Con respecto a la plantilla y a la suela, éstas deben ser gruesas y de un material amortiguador para aliviar las posibles sobrepresiones que se puedan producir en la planta del pie y aislarlo de las posibles irregularidades del suelo.

El tacón deberá ser en forma de cuña, con una altura de alrededor de 1,5 cm para hombres y de 2,5 cm para mujeres, lo que ayuda a mejorar los problemas de la marcha y de espalda.

Todas estas recomendaciones persiguen mejorar la calidad de vida de las personas diabéticas que presentan problemas podológicos ayudándoles a elegir el calzado adecuado a sus necesidades.

***Director de Indumentaria del Instituto de Biomecánica**