

Calzado de riesgo alto



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



Semáforo de calzado



Riesgo alto



Riesgo moderado



Calzado adecuado

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

A continuación se presenta una guía para personas con diabetes en forma de semáforo, que **agrupa los diferentes tipos de calzado de acuerdo a los riesgos** que ocasiona su uso continuo.

Calzado adecuado

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 de riesgo moderado

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 descubierta

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