

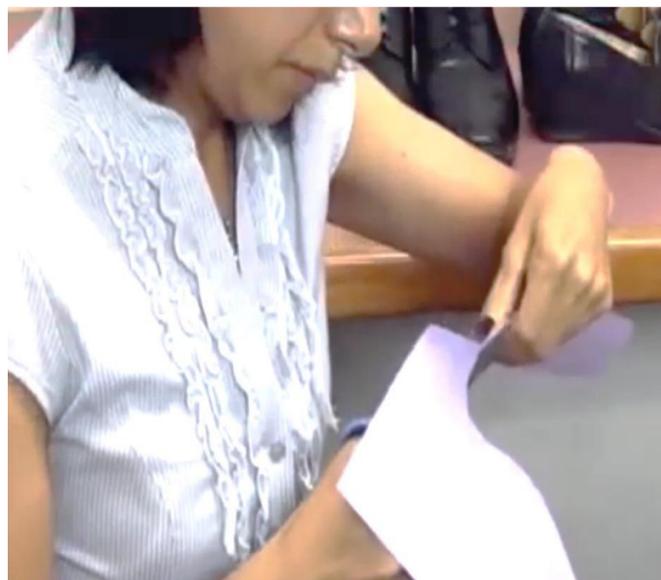


## ¿Cómo puedo comprobar que mi calzado es adecuado?

Una forma práctica y sencilla es realizando la siguiente actividad:



**1** Coloque su pie sobre una hoja y con un lápiz marque el borde.



**2** Con unas tijeras, recorte la plantilla dibujada.



**3** Introduzca la plantilla en su zapato; trate de ocupar toda la planta.



**4** Retire la plantilla y revise si se ajusta bien o sale arrugada.

### IMPORTANTE

Su **calzado NO es adecuado** si la plantilla de papel presenta algún doblez o ruptura, ya que ocasiona presión en esa área del pie, incrementando el riesgo de lesionarse y desarrollar complicaciones.

**Elaborado por:** LN. ED. Francis Rojas y LNG. EDC. Héctor Infanzón  
Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes  
Tel. 55737378 [centro.diabetes.incmnsz@gmail.com](mailto:centro.diabetes.incmnsz@gmail.com)  
<http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/>