

# QUÉ CALZADO UTILIZAR EN...



## La playa o balnearios

Para evitar quemaduras, cortaduras e infecciones, utiliza sandalias cerradas con protección en la punta y suela gruesa.

Evita ir descalzo o usar chancas planas y abiertas sin sujeción.

## Labores del hogar

Para prevenir caídas, heridas, fisuras por humedad y/o fracturas utiliza zapato cerrado con buen soporte, suela antiderrapante y plantilla acolchonada. Evita zapatos planos o viejos que ya no tengan buen soporte o tengan la suela lisa.



## Casa

Para evitar lesiones por pisar objetos, golpes o caída de algún objeto en los pies, utiliza pantuflas cerradas, acolchonadas, con suela antiderrapante y sin costuras internas. Evita caminar descalzo o usar sandalias abiertas.

## Días muy activos o en el ejercicio

Reduce presión, mejora postura y evita rozaduras utilizando calzado deportivo, cómodo, con buena ventilación, con soporte en el arco y talón reforzado.

Evita calzado nuevo “sin amoldar” o calzado con punta estrecha.



## La oficina

Mantén una imagen profesional sin sacrificar la salud de tus pies. Utiliza zapatos cerrados, con punta amplia y suela acolchonada. Evita tacones altos, zapatos con punta estrecha o suela muy delgada.

No olvide **consultar con tu especialista en pies** las especificaciones del calzado adecuado para tus necesidades **y su categoría de riesgo de pie diabético.**