

## Lección 1: Introducción

El calzado terapéutico incluye los zapatos diseñados con el fin de proteger los pies de aquellas personas con riesgo de desarrollar heridas en los pies.

Este tipo de zapatos puede ser beneficioso para las personas que tienen un riesgo de moderado a alto de desarrollar heridas en los pies pero aún no las tienen. Es importante tener en cuenta que no están diseñados para tratar un pie que ya tiene una herida.

El calzado terapéutico está disponible en diferentes tallas y estilos, incluidos:

- Zapato cerrado
- Talón abierto
- Sandalia de punta abierta

Entre las características más importantes del calzado terapéutico se encuentran las siguientes:

- Plantilla extraíble
- Zapato ancho, con espacio para los dedos
- Zapato con empuñadura de material que pueda ajustarse
- Balancín del antepié
- Costuras enrolladas o ribeteadas

## Lección 2: Paso 1: Selección

Asegúrese de que a la persona le conviene usar un calzado terapéutico antes de pasar a seleccionar con ella qué tipo de calzado terapéutico usará. Esto puede verificarlo con una exploración de los pies.

La persona debe haberse hecho una exploración de los pies dentro del mes anterior a la prueba y ajuste del calzado terapéutico. De no ser así, se le debe hacer una nueva. Si al hacérsela observa una herida, no continúe: derive a la persona para que la herida sea tratada.

Si se determina que a la persona le conviene usar calzado terapéutico, se deben seleccionar el estilo y la talla correctos. Para seleccionar el tipo de calzado terapéutico adecuado para una persona, converse con ella sobre su entorno, sus necesidades y sus preferencias. También es importante que hablen sobre su capacidad para ponerse y quitarse los zapatos.

Para seleccionar la talla correcta de zapatos, debe medirle el pie realizando un delineado del mismo. De esta manera tendrá la longitud y el ancho del pie.

## Lección 3: Paso 2: Prueba y ajuste

La información recabada durante la evaluación le ayudará a:

- Elegir el tipo y la talla correctos
- Comprobar el ajuste y la movilidad con el calzado terapéutico
- Planificar qué enseñar a la persona
- Planificar el seguimiento
- Hacer derivaciones a otros servicios.

Si la persona corre el riesgo de caerse, puede que:

- necesite un producto de apoyo para caminar
- deba enseñársele con más detalle cómo caminar de manera segura y brindársele más apoyo a ese respecto.

Indíquelo a la persona y a sus familiares o a quienes estén a cargo de su cuidado cómo asegurarse de que los zapatos se ajustan bien:

1. Asegúrese de que no haya pliegues en los calcetines.
2. Abra bien las correas.
3. Comience introduciendo los dedos de los pies en el zapato.
4. Después, inserte el talón.
5. Asegúrese de que no haya pliegues en la parte posterior del zapato.
6. Si el zapato tiene lengüeta, tire de ella para asegurarse de que quede estirada.
7. Ate las tiras o correas.

Como parte de la prueba y ajuste de los zapatos, compruebe lo siguiente:

- **Profundidad:** La persona puede mover los dedos de los pies con facilidad.
- **Longitud:** Debe quedar un espacio equivalente al ancho de un pulgar entre el dedo gordo y la punta de los zapatos.
- **Talón:** La parte posterior del zapato se ajusta al talón y al tobillo cómodamente; a la persona no se le sale el zapato por el talón.
- **Anchura:** No queda demasiado apretado ni demasiado flojo.

Después de comprobar el ajuste, recuerde verificar que la persona puede caminar con los zapatos sin riesgos.

Al final de la evaluación y el ajuste, debe elaborar un plan que incluya:

- **Plan de movilidad:** Cómo caminará la persona con calzado terapéutico si no está acostumbrada.
- **Plan de enseñanza:** Qué le enseñará a la persona que va a usar los zapatos o bien a su familia o a las personas a cargo de su cuidado.
- Si se necesita una evaluación, exploración o derivación.
- Fecha de la consulta de seguimiento.
- Cuándo regresar con la persona que realizó la derivación.

## Lección 4: Uso

El uso correcto de calzado terapéutico previene la aparición de heridas en los pies.

Explíquelo a la persona lo siguiente:

- Debe usar el calzado terapéutico al caminar en espacios interiores y exteriores.
- Debe examinarse los pies todos los días para detectar cualquier problema, como marcas rojas o heridas. Si encuentra algún problema, debe regresar para que le revisen los zapatos lo antes posible.
- Si nota una herida en el pie, debe buscar atención médica en un plazo de 24 horas.
- Los calcetines más apropiados son de algodón y firmemente ajustados.
- Si los zapatos se dañan, la persona debe regresar para dar seguimiento.

Enséñele a la persona a ponerse el calzado terapéutico:

1. Abra las correas del zapato.
2. Comience introduciendo los dedos de los pies en el zapato, seguidos del talón.
3. Asegúrese de que no haya pliegues en la parte posterior del zapato.
4. Si el zapato tiene lengüeta, tire de ella para asegurarse de que quede estirada.
5. Ate las tiras o correas.

## Lección 5: Seguimiento

Realice el seguimiento dentro de la siguiente semana de haber algún asunto que le cause preocupación, como hinchazón, problemas de la piel, reducción de la sensibilidad o sensaciones poco usuales en los pies, o problemas de equilibrio.

En el seguimiento que haga a la semana, compruebe lo siguiente:

- El calzado terapéutico no está causando ningún problema, especialmente en las personas que tienen problemas en la piel o problemas de sensibilidad en los pies.
- El calzado terapéutico se ajusta bien, especialmente en las personas con problemas de hinchazón.
- La persona puede caminar sin riesgos con el calzado terapéutico.

En el seguimiento que haga después de cuatro semanas, revise los zapatos para ver si alguna pieza está desgastada o rota. Compruebe que:

- están todas las correas y no están rotas;
- la suela está en buenas condiciones.

Al finalizar, planifique las siguientes acciones de seguimiento. Use la información que recabó para decidir junto con la persona si:

- es necesario planificar otra consulta de seguimiento;
- la persona puede seguir usando el calzado terapéutico sin riesgos;
- es necesaria la derivación a otros servicios.