



Revisemos nuestros pies antes de hacer ejercicio

NOS ACERCAMOS AL BUEN TIEMPO Y ES EL MOMENTO OPORTUNO PARA RECUPERAR NUESTROS PASEOS Y NUESTRO NIVEL DE EJERCICIO

Recordemos que, para la persona con diabetes, es fundamental incorporar la actividad física a la rutina diaria ya que, además de ayudar a perder peso y a ganar elasticidad muscular, contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas. Y es que ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre, contribuyendo así a una mejor gestión de la diabetes.

Cuando hablamos de actividad o ejercicio físico, no estamos pensando en el deporte de competición, ni en hacer maratones, sino que nos estamos refiriendo a actividades como caminar, ya sea de paseo por la ciudad o por el campo.

El caminar se ha demostrado que es un ejercicio muy saludable. Si lo hacemos de una manera habitual y logramos caminar alrededor de hora y media al día, mejoraremos nuestro estado físico y conseguiremos una mayor calidad de vida.

Si pensamos que este objetivo es demasiado ambicioso, podemos plantearnos paseos de 30 a 60 minutos, al menos tres veces por semana.

Una vez tengamos claro que vamos a hacer ejercicio –el médico nos ha dicho que no hay ninguna contraindicación–, conviene echar un vistazo a nuestros pies.

El cuidado de los pies es siempre fundamental, pero para una persona con diabetes lo es aún más. En el cuidado de los pies hay dos elementos que debemos tener muy en cuenta: los zapatos y los calcetines.

Sobre los zapatos hay una serie de recomendaciones que, no por el hecho de ser conocidas, debemos dejar de repetirlas:

- No use calzado incómodo o ajustado que le roce o lesione los pies. Si ya ha tenido problemas con zapatos que no le quedaban bien, quizá desee ir adonde le hagan zapatos a su medida.

- Compre el calzado nuevo al final del día, cuando sus pies están algo hinchados. Si el calzado le resulta cómodo cuando sus pies están hinchados, probablemente será cómodo durante todo el día.

- Ablande los zapatos nuevos poco a poco, usándolos no más de una hora al día durante varios días.

- Cambie su calzado y sus calcetines todos los días. Tenga al menos dos pares de zapatos para que pueda alternar los pares día por medio.

- Revise el interior del calzado todos los días para controlar que no haya ciertos elementos, como gravilla o partes descoladas dentro del zapato. Estos elementos podrían rozar contra sus pies y provocarle ampollas o úlceras.

Cuando nos referimos a los calcetines, esta prenda tan corriente y a menudo olvidada, resulta que su función es muy importante cuando buscamos el confort y la protección del pie. Nos ayudan a mejorar la calidad de vida, porque contribuyen a que podamos andar y desplazarnos sin que nos duelan o molesten los pies.

Los calcetines son los responsables de ofrecernos una capa extra de protección entre el zapato y el pie. Para que esto sea así, debemos seleccionar con detenimiento los calcetines que pueden proporcionarnos dicha protección y evitar la tentación de ponernos cualquier prenda que se encuentre a nuestro alcance.

Debemos buscar calcetines que garanticen la protección de nuestros pies y cuyo diseño sea el adecuado para el cuidado y protección del pie del diabético, incorporando materias y características que reduzcan y eviten los problemas que se presentan en el pie del diabético.

Seguidamente citamos algunas de las características que debería tener el calcetín que vamos a utilizar.

- **El calcetín debe ser un elemento protector.** La elección del calcetín puede tener una gran influencia para evitar lesiones en los pies, incluidos los dedos. Es recomendable escoger un tipo de calcetín con un grosor que permita proteger el pie y no efectúe presión ni sobre el pie ni en los dedos.

- **Materia del calcetín.** Otro aspecto destacado en la elección del calcetín es el tipo de materia en que está fabricado. Hay que elegir materias que permitan mantener los pies confortables y secos,

Una vez tengamos claro que vamos a hacer ejercicio –el médico nos ha dicho que no hay ninguna contraindicación–, conviene echar un vistazo a nuestros pies

para evitar la proliferación de bacterias que se pueden reproducir en ambientes con mayor grado de humedad. Se recomienda elegir materiales sintéticos modificados, como la fibra acrílica, que permite una evaporación de la humedad del pie y lo mantiene fresco y seco durante su uso. Muchas de estas materias ya incorporan en su estructura o tratamiento agentes antibactericidas que refuerzan su protección frente a estos agentes.

- **Costuras interiores.** Los calcetines no deben tener refuerzos o costuras en su parte interior, para evitar que se produzcan rozaduras, que pudieran derivar en llagas.

- **Calcetines que no compriman.** El pie del diabético tiene tendencia hin-

chase durante el día, por lo que precisa un calcetín que permita este aumento del pie sin causar presión. Los calcetines diseñados para diabéticos pueden tener en su construcción estas características y, por tanto, te permiten disponer de un mayor confort para los pies.

Existen en el mercado calcetines que cumplen estas características y que están reconocidos por la Federación Española de Diabéticos (FEDE) y que a su vez están respaldados por los comentarios favorables de sus usuarios. Nos referimos a la línea de calcetines para diabéticos CANNON del fabricante centenario GASSOL. ●

mipiediabetico.wordpress.com

Contribución a los diabéticos

Cuida tus pies

EL CUIDADO DE LOS PIES ES UN CONSEJO MUY REPETIDO POR TODA LA COMUNIDAD CIENTÍFICA QUE TRABAJA EN LA LUCHA CONTRA LA DIABETES. ESTE CUIDADO PRETENDE CONSEGUIR LA PROTECCIÓN IMPRESCINDIBLE DE ESTA PARTE TAN IMPORTANTE DE NUESTRO CUERPO Y EVITAR QUE PUEDA GENERAR PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN EN LA PERSONA CON DIABETES.

Calcetines para diabéticos. Nuestra aportación como fabricantes textiles ha sido analizar en profundidad los síntomas y/o quejas más usuales que se observan en torno al uso de estas prendas. Gracias a la aplicación de nuevas técnicas de producción, combinadas con el uso de fibras de tacto esponjoso, hemos desarrollado un producto cuyas pruebas de uso han resultado idóneas para combatir dichos síntomas: nuestros calcetines CANNON.

Ahora desde Gassol estamos en condiciones de ofrecer a las personas con diabetes una prenda que por su diseño, acabados y composición de fibras, supone un paso decisivo para conseguir el objetivo médico recomendado para este colectivo.

El bienestar de los pies. Las características más sobresalientes de estas prendas son:

- Ajuste ergonómico en las pantorrillas.
- La planta del pie (en su parte interna) está afelpada para el descanso del pie.
- La costura de cierre en la puntera está tejida al revés para evitar roces.
- La composición de las fibras (acrílico con DURASPUN) facilita la sensación de frescor, porque actúa como dispersor del calor. ●

Venta por internet
www.calcetinesparadiabeticos.info

Venta por teléfono
93 323 63 65

Venta directa
Asociaciones de Diabéticos de España

Manufacturas Antonio Gassol S.L.
C/ Valencia 93 pral 1ª • 08029 Barcelona
Tel 93 323 63 65 • Fax 93 451 89 34

Calcetines Diabéticos GASSOL