



Si bien quien padece diabetes puede ayudar a controlar su nivel de azúcar en sangre mediante la práctica de ejercicio físico, al realizarlo debe cuidarse de lesiones y heridas que a primera vista parecieran insignificantes.

Una de las recomendaciones que dan los médicos a los recién diagnosticados es el cuidado de sus pies, ya que por su misma enfermedad corren el riesgo de tener problemas originados por pequeñas lesiones. La manera en la que se puede proteger estas extremidades es con el uso del zapato tenis diseñado especialmente para los diabéticos que incluyen el ejercicio en su rutina diaria.

La empresa estadounidense New Balance, al igual que la asiática ASICS, son de las marcas de calzado deportivo que han incluido en su catálogo modelos de tenis creados para personas con diabetes que practican una actividad física, como correr o la caminata. Por el momento en México sólo pueden conseguirse vía internet en sitios como Amazon.com o Zappos.com, con tarjeta de crédito.

El propósito de elaborar este tenis especial es prevenir las complicaciones propias del pie diabético, como la neuropatía, que ocurre cuando un nervio está dañado y reduce la capacidad de sentir dolor, calor y frío. Este problema es ocasionado cuando el tenis está muy apretado, raspa la piel y provoca úlceras o callos que infectan al pie y pueden conducir a una amputación por falta de circulación en la sangre.

El Departamento de Cirugía del Centro Médico de la Universidad de Columbia (Columbia University Medical Center) reveló en un estudio que los zapatos para diabéticos debidamente ajustados eliminan el roce del tenis con el pie, lo que disminuye el riesgo de generar úlceras, y

ofrecen un amortiguamiento que reduce la presión sobre la superficie plantar.

La española Fundación para la Diabetes cooperó con la empresa ASICS para lanzar al mercado el modelo GEL-CARDIO ZIP 2, un tenis adecuado para las personas diabéticas que caminan o trotan. Está diseñado especialmente para maximizar el confort, minimizar el potencial de irritaciones y aliviar los problemas de circulación derivados de los pies. Este calzado incluye un cojín de gel en la parte trasera y delantera que sirve para absorber la fuerza del choque y aporta un amortiguamiento uniforme en todo el pie, según el comunicado de ASICS.

Para evitar la formación de ampollas este calzado deportivo tiene un empeine extra largo, plantillas duras, un forro suave y una estructura tipo bota que reduce la compresión y la fricción en la parte anterior del pie. Además, el forro consta de una superficie antibacterial.

Los tenis fabricados con materiales naturales de piel (Women´s New Balance WW928) y lona tienen más flexibilidad y ventilación que los que emplean materiales sintéticos como el plástico o vinilo. Los zapatos deportivos para diabéticos son más amplios, profundos y ligeros que los casuales, ya que los terminados en punta perjudican la circulación del pie, al igual que el calzado de vestir con tacón por ejercer una presión adicional a los pies.

El calzado deportivo para diabético tiene la capacidad de ajustar la profundidad y anchura para la facilidad en el ajuste y la comodidad a través del uso de los forros e insertos moldeables, que permiten que el calzado se adapte a la forma del pie.

Ruslán Aranda.