



¿Cómo saber si mi calzado es adecuado?

Marque con una las características de su calzado:

- Forma ancha acorde con la forma del pie
- Tacón entre 1 y 3 cm
- Puntas redondas o cuadradas, 2cm entre dedos y punta
- Sin costuras internas que lastimen el pie
- Suela ancha y de goma flexible
- Material natural y blando (piel)
- Sujeta el talón y no aprieta el tobillo
- Zapato cerrado, que no exponga alguna parte del pie

Si su calzado cumple con **TODAS** las características anteriores: es **ADECUADO**.

De lo contrario, estará poniendo sus pies en **riesgo de desarrollar pie diabético**.