

Los zapatos de la abuela Hilda

Derecho a la salud de las personas adultas mayores

Manuel Saiz Calderón Gómez • Pedro Gutierrez Aguilar • Luis Lorenzo Salazar Martínez

Rosa María Cuellar Gutiérrez • Hilda Guadalupe Preciado • Patricia Rebolledo Sánchez



Los zapatos de la abuela Hilda

Derecho a la salud de las personas adultas mayores

Manuel Saiz Calderón Gómez

Rosa María Cuellar Gutierrez

Pedro Gutierrez Aguilar

Hilda Guadalupe Preciado

Luis Lorenzo Salazar Martínez

Patricia Rebolledo Sánchez

Los zapatos de la abuela Hilda. Derecho a la salud de las personas adultas mayores. Autores: Manuel Saiz Calderón Gómez, Rosa María Cuellar Gutierrez, Pedro Gutierrez Aguilar, Hilda Guadalupe Preciado, Luis Lorenzo Salazar Martínez, Patricia Rebolledo Sánchez—*Veracruz, México. 2025*

28 P. 21 cm.

Primera edición.

ISBN: **979-13-87837-20-4**

DOI: **<https://doi.org/10.61728/AE20254254>**



D. R. © copyright 2025. Manuel Saiz Calderón Gómez, Rosa María Cuellar Gutierrez, Pedro Gutierrez Aguilar, Hilda Guadalupe Preciado, Luis Lorenzo Salazar Martínez, Patricia Rebolledo Sánchez.

La presente obra fue dictaminada bajo el sistema de doble ciego y cuenta con el aval de los dictámenes de pares académicos en el campo de las ciencias sociales en México.

Edición y corrección: **Astra ediciones**



Todos los contenidos de esta publicación, se comparten bajo la licencia Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (**CC BY-NC-SA 4.0**), Esto implica que no está autorizado el uso comercial de la obra original ni de las eventuales obras derivadas, las cuales deberán distribuirse bajo la misma licencia que rige la obra original. No obstante, se permite a terceros compartir el contenido siempre y cuando se reconozca debidamente la autoría y la publicación original en esta editorial.

HECHO EN MÉXICO | MADE IN MEXICO

INTRODUCCIÓN

Los adultos mayores enfrentan los retos que trae consigo la edad, entre ellos el cuidado de su salud en medio de una cotidianidad que a veces olvida lo esencial.

Este relato busca exponer un tema delicado e importante, el derecho a la salud de las personas adultas mayores y específicamente la prevención del pie diabético, una complicación que puede evitarse con información, cuidado y sensibilidad.

A través de los zapatos de la abuela Hilda —símbolo de su recorrido vital y de su lucha silenciosa— se entrelazan vivencias, enseñanzas y la urgente necesidad de fortalecer una cultura de respeto, atención y prevención médica que garantice una vejez digna.

En el emblemático barrio de la Huaca en el puerto de Veracruz, vivía la abuela Hilda; una mujer de 50 años que limpia la entrada de su casa todos los días.



Desde hacía años, la abuela Hilda padecía diabetes, pero no le prestaba mucha atención. "Con no comer tantos dulces basta" decía, sin saber que la enfermedad afectaba más que solo su nivel de azúcar.

Un día, al terminar de barrer la entrada de su casa, sintió una pequeña molestia en su pie derecho.

No era dolor, solo una incomodidad. "Será la plantilla" pensó. Pero pasaron los días y la molestia se convirtió en una herida, aunque ella no lo notaba... porque ya no sentía bien sus pies.



Su sobrina Ts'aak, al ayudarla a ponerse las pantuflas, vio la herida: estaba roja, inflamada y olía mal.

Asustada, la llevó al centro de salud, donde la atendió el médico Salazar, conocido por su vocación y cariño por los adultos mayores.

—Doña Hilda —le dijo el doctor con voz calmada pero firme—, lo que tiene es pie diabético. Esta herida puede agravarse si no la tratamos a tiempo. Las personas con diabetes muchas veces no sienten dolor en los pies y no notan cuando se lastiman.



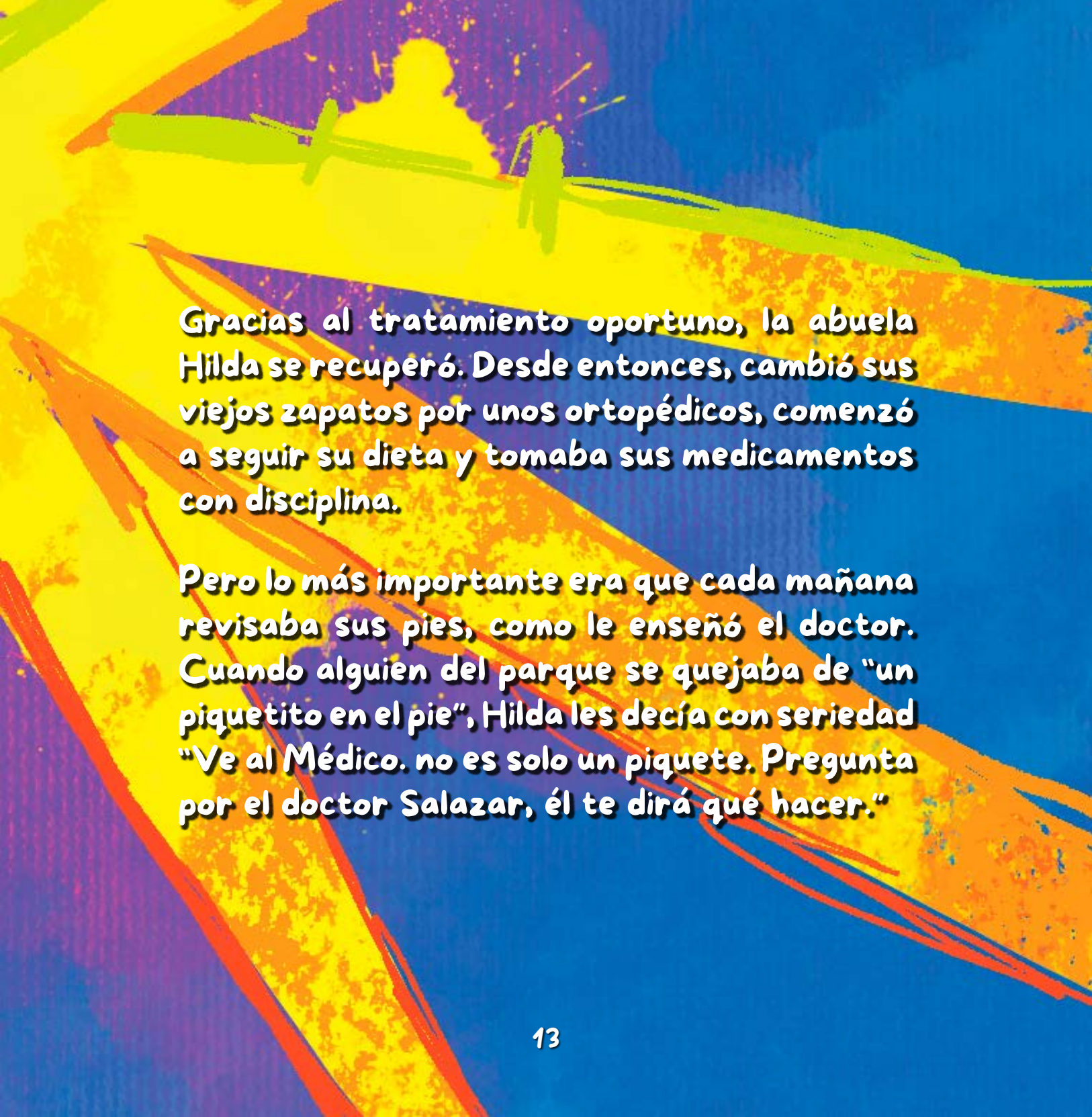


**La abuela Hilda abrió los ojos con sorpresa.
—¿Y si no me hubiera dado cuenta? —preguntó.**



—Muchos pacientes llegan cuando ya es tarde. Por eso, la prevención es clave, sobre todo en personas de la tercera edad. Hay que revisar los pies todos los días, usar zapatos cómodos y bien ajustados, y cuidar mucho la higiene —explicó el doctor mientras le curaba con delicadeza la herida.





Gracias al tratamiento oportuno, la abuela Hilda se recuperó. Desde entonces, cambió sus viejos zapatos por unos ortopédicos, comenzó a seguir su dieta y tomaba sus medicamentos con disciplina.

Pero lo más importante era que cada mañana revisaba sus pies, como le enseñó el doctor. Cuando alguien del parque se quejaba de "un piquetito en el pie", Hilda les decía con seriedad "Ve al Médico. no es solo un piquete. Pregunta por el doctor Salazar, él te dirá qué hacer."

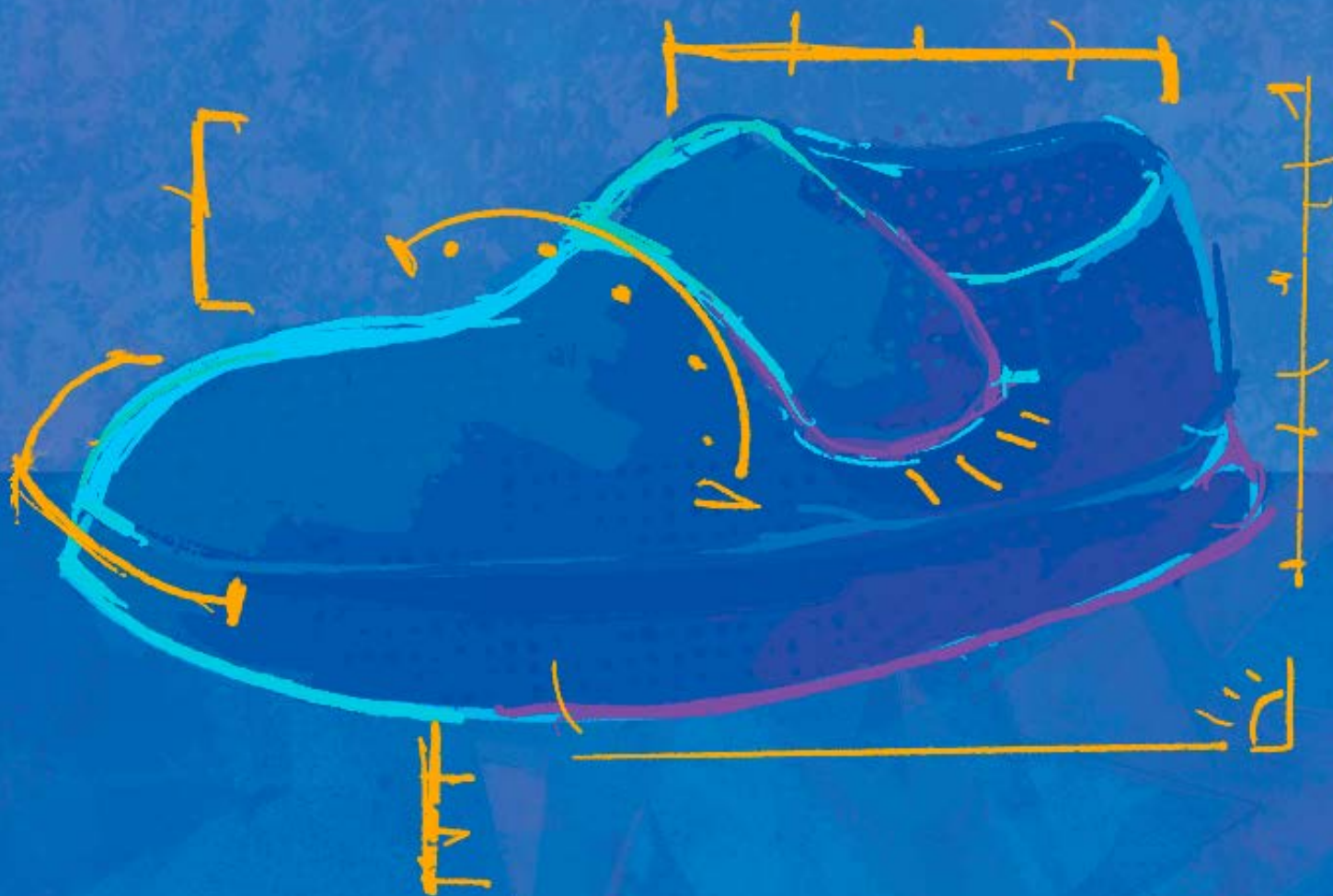


—Yo me cuido —dice la abuela Hilda —y el doctor Salazar me dio estos consejos que tengo que seguir a diario para prevenir el pie diabético.

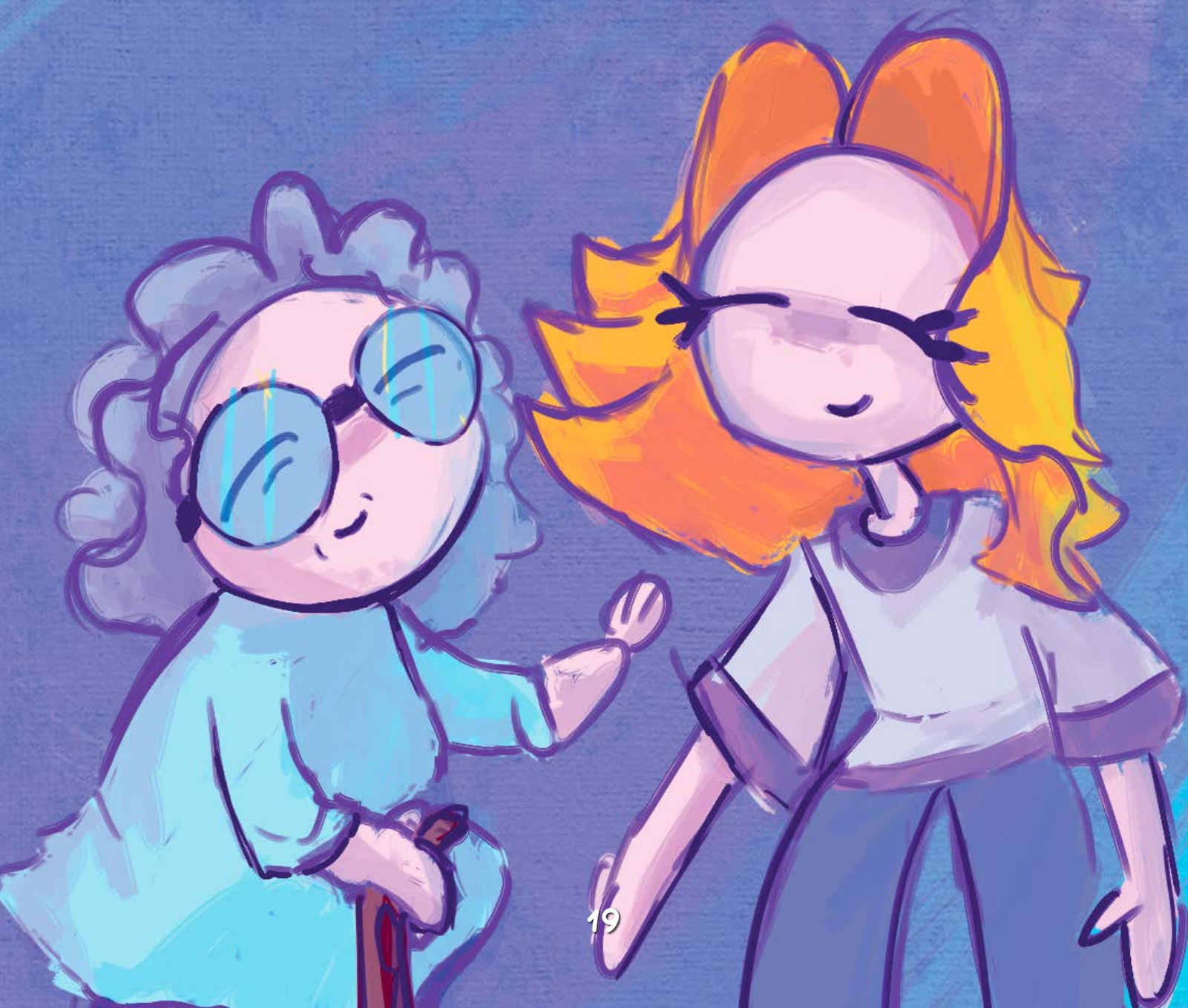
- Me reviso los pies todos los días no debo tener callos o ampollas, debo checar la temperatura y el color; que no tenga hongos o la piel seca.
- Debo de lavar todos los días los pies con jabón neutro.
- Secarme muy bien entre los dedos.
- Ponerme crema sin perfume pero no entre los dedos.
- Cortar las uñas rectas sin dejar picos o bordes.
- Usar calcetines sin resortes y costuras, que sean de algodón.

También me aconsejó sobre el calzado adecuado que debo de usar, ya que el primer paso es proteger los pies.

- Cuando compré zapatos, mis pies no debían estar hinchados.**
- Debo de utilizarlos a diario por 30 minutos hasta que me acostumbre a ellos.**
- El zapato debe estar completamente cerrado.**
- Sin costuras o bordes que rocen los dedos de los pies.**
- Puntas redondas o cuadradas.**
- Que sujeten el talón sin apretar el tobillo.**
- Con horma ancha de acuerdo a la forma del pie.**
- Tacón de 2 a 3 cm.**
- Suela ancha y de goma flexible y antiderrapante.**
- De preferencia de material natural o bovina.**



**Y así, en el Barrio de la Huaca,
muchos abuelos aprendieron que
cuidar sus pies era tan importante
como cuidar su corazón.**



¿Cuáles son los síntomas del pie diabético?

- Hormigueo**
- Dolor**
- Ardor**
- Entumecimiento**
- Hinchazón**
- Dificultad y dolor al caminar**



¿Cómo cuidar mi dieta? con la nutrióloga Paty

Es importante identificar el Índice Glucémico de la Alimentos (IG)(que mide la velocidad con la que un alimento que contiene carbohidratos eleva el azúcar en la sangre).

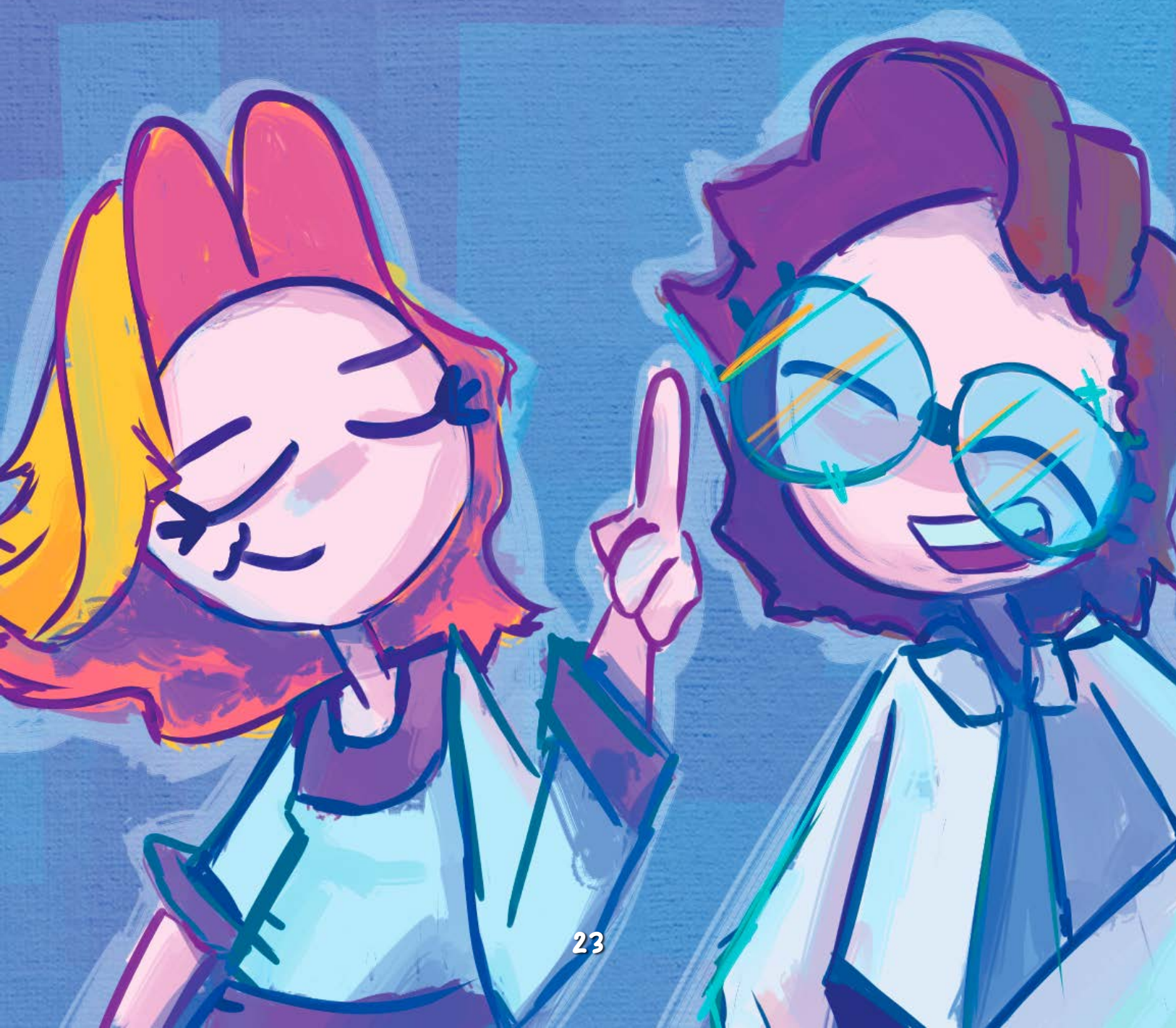
Se puede representar con los colores de un semáforo.

IG Alto (Rojo): pan blanco, crepas, pastas, panecillos, arroz blanco, puré de papa, granola, cereales con azúcar, pizza, harina para hot cakes, chocolate, bebidas gaseosas, higos deshidratados, sandia.

IG Medio (Amarillo): camote, palomitas de maíz, pan de trigo entero, elote, verduras congeladas, leche, pastas integrales, toronja, melón, mango, papaya, piña, plátano

IG Bajo (Verde): durazno, manzana, naranja, ciruelas, tortilla de maíz, frijol, alubias, garbanzo, habas, nuez, almendras, cacahuates, nopal, zanahoria, crucetas, espinacas, chícharos, ejotes, pepino, lechugas, jitomate, espárragos, champiñones, flor de calabaza, pimienta, chile poblano.

***** Las carnes y quesos no cuantifican carbohidratos.**



Para conocer más del pie diabético puedes consultar la siguiente normativa:

Ley de los Derechos de las personas adultas mayores (2024). Consultada en <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LDPAM.pdf>

Guía de práctica clínica. (2020). Prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación del pie diabético. Consultada en <https://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/GPC-SS-005-20/ER.pdf>



Desde aquel día en que la abuela Hilda casi pierde su pie por una herida que pasó desapercibida, sus pasos cambiaron, no por miedo, pero por conciencia. Aprendió que la edad no debe ser una excusa para el descuido, sino un llamado a la atención y al amor propio.

Ts'aak, con paciencia y ternura, la guiaba cada mañana: revisaban sus pies, elegían zapatos cómodos y caminaban juntas por el sendero de la prevención.

Los zapatos de la abuela Hilda ya no eran solo un símbolo de su andar por la vida, sino también un recordatorio del derecho que tienen todas las personas adultas mayores: el derecho a ser cuidados, informados y acompañados. Porque cuidar los pies de la abuela Hilda era también cuidar su dignidad, su historia y su futuro.

Y así, entre caminos de tierra y afecto, la abuela Hilda siguió caminando con firmeza, salud y con los zapatos bien puestos.

*Los zapatos de la abuela Hilda. Derecho a la salud
de las personas adultas mayores.*

Se terminó de imprimir en julio del 2025
en los talleres de Astra Ediciones

Av. Acueducto No. 829

Colonia Santa Margarita, C. P. 45140

Zapopan, Jalisco, México.

33 38 34 82 36

E-mail: edicion@astraeditorial.com.mx

www.astraeditorialshop.com

Este relato busca exponer un tema delicado e importante, el derecho a la salud de las personas adultas mayores y específicamente la prevención del pie diabético, una complicación que puede evitarse con información, cuidado y sensibilidad. A través de los zapatos de la abuela Hilda —símbolo de su recorrido vital y de su lucha silenciosa— se entrelazan vivencias, enseñanzas y la urgente necesidad de fortalecer una cultura de respeto, atención y prevención médica que garantice una vejez digna.

ISBN: 979-13-87837-20-4



Consulta y descarga

