

La importancia de una buena elección de calzado

El calzado, tiene como función, proteger el pie, de roces, abrasiones y ejercer un efecto amortiguador entre el pie y el suelo, por lo tanto, cuando compre calzado, debe sentirlo cómodo inmediatamente y considerar lo siguiente:



1 Por el tipo de material que se utiliza actualmente en la confección de calzado, éste no cambia, por lo tanto, aunque les dé un uso frecuente, si no le acomodan desde un principio, no habrá cambio en el tiempo, por lo tanto, busque un zapato que le acomode desde el primer momento.

2 El número o talla varía entre las distintas marcas. Es necesario probarlos y chequear que efectivamente quede bien el calce elegido.

3 El tamaño del pie varía con los años, e incluso hay diferencia de tamaño entre un pie y otro, por lo tanto, se sugiere comprar un par de zapatos, del mayor número según corresponda.

4 Es recomendable comprar zapatos al final del día, porque suelen estar los pies más grandes que por la mañana.

5 Al probarse ambos zapatos, ponerse de pie y caminar, de manera que asegure la comodidad.

6 Es fundamental cerciorarse de que hay al menos 1 cm. de espacio entre el pie y el calzado, de manera que le brinde comodidad y que no haya deslizamiento importante en el talón (el roce puede provocar lesiones en la piel que suelen ser incómodas y dolorosas).

0,5 cm mínimo



justas



grandes



7 Un zapato adecuado no debe generar callos ni ampollas. Se sugiere utilizar calzado de cuero y calcetines de algodón, así evitar el exceso de transpiración y daños en la piel.

8 Si usted utiliza plantillas, debe portarlas en el momento de la compra, con el objetivo de que se pruebe el zapato nuevo con ellas. La indicación, es retirar las plantillas originales del calzado y utilizar las recomendadas por el médico. En el caso de no poder retirarlas, comprar un par de zapatos de 1 talla más.

9 La suela del zapato se recomienda que sea de goma o poliuretano, evitando así el deslizamiento y posibles accidentes por torsión del tobillo.

***Si usted es diabético, debe poner especial atención en la elección del calzado, evitando comprar zapatos que provoquen roce con costuras interiores, así como también, aquellos que favorezcan la humedad o sean demasiado ajustados.**

Lo ideal en este caso, es comprar zapatos que sean anchos en la zona del antepié, revise su interior y utilice siempre calcetas de algodón.