



EL CALZADO ADECUADO

Encontrar el calzado adecuado no es tarea sencilla. Sobre todo teniendo en cuenta que tenemos que lograr que nos resulten confortables, que nos protejan los pies y secundariamente, que sean atractivos.

Las personas tienen diferentes formas de pies, por lo que aquel zapato que puede resultar adecuado para algunos, puede no serlo para otros.

Si utilizamos frecuentemente un zapato inadecuado, podemos generar trastornos como hallux valgus (juanete), dedos en martillo, fascitis plantar, callosidades, ampollas, etc.

Por lo tanto, les brindamos una serie de consejos a la hora de comprar sus zapatos:

- 1.- De ser posible, pruebe los zapatos al final del día ya que los pies suelen estar más hinchados.
- 2.- Pruebe siempre los dos zapatos y no confíe en el número que usó siempre. El pie puede cambiar de tamaño con los años y algunos modelos de calzado no se ajustan al número clásico.
- 3.- No confíe en que el zapato se "estire" o "ceda". Compre el número que le quede cómodo, como ya le dijimos, al final del día.
- 4.- El antepié (la parte de los dedos) tiene que calzar cómodamente en el zapato. Si siente algún roce, le formará callosidades, con riesgo de dolor y lastimaduras.
- 5.- Al pararse, toque la punta del zapato y comprobar que le "sobre" un centímetro entre la punta y el dedo más largo.
- 6.- Antes de comprar los zapatos, camine y téngalos puestos al menos 5 minutos. Asegúrese que no raspen y que el pie no se "resbale" dentro del zapato mientras camina.

Si sigue estos consejos, minimizará el riesgo de lesiones en el pie. Los zapatos de moda pueden ser elegantes. Pero siempre tenga en cuenta lo que sus pies necesitan. No sacrifique comodidad por la moda. Consulte con su Especialista en Pie y Tobillo.