

¡Un buen calce!

Calzado para pies activos



Cualquiera sea la actividad, usar el tipo de calzado adecuado es muy importante para fines de comodidad y seguridad. Aquí se ofrecen algunas sugerencias útiles:

- Mire y compare diferentes estilos y marcas. Pídale al vendedor que lo ayude a escoger el calzado que mejor se adapta a su actividad específica.
- Cuando se prueba un calzado nuevo, use los calcetines que usará cuando realice la actividad física. Use calcetines de algodón o calcetines para realizar deportes. Descarte los calcetines muy gastados para evitar ampollas.
- Los pies se hinchan levemente durante la actividad física. Entonces, cuando vaya a comprar un calzado nuevo, hágalo inmediatamente después de hacer ejercicio.
- Pruébese un calzado nuevo y camine. Se debe sentir cómodo inmediatamente.
- Debe tener un espacio entre el dedo más largo y la punta del calzado equivalente al ancho de un pulgar.
- El talón no debe pellizcar o resbalar cuando camina.
- El calzado debe doblarse fácilmente en la planta del pie justo detrás de los dedos.
- Después de hacer ejercicio mire los pies y asegúrese de que no tenga llagas, cortes o ampollas. Hable con su prestador de atención primaria sobre todo corte, llaga o ampolla que no cicatrice.
- Reemplace el calzado cuando la suela (la parte inferior) está gastada o resbaladiza. Puede reemplazar simplemente las plantillas del calzado (las almohadillas interiores) cuando están gastadas, si el resto del calzado está en buen estado.

