

10 puntos para no equivocarse con su calzado



“ A pesar que no los vea, porque están dentro del calzado, soportan el 100 % de su peso, en cada paso. Si el calzado no reúne ciertas condiciones mínimas de confort, puede ser el causante de lesiones en sus pies, como **callos, juanetes, dedos en martillo, etc.** Usted puede prevenir algunas de éstas lesiones, solamente prestando atención, antes de equivocarse.”

- 1) Las medidas del calzado varían con la marca. No compre por el número que viene impreso. No siempre coincide con el que usted calza. Pruébelo. Debe sentirse cómodo desde el inicio.
- 2) Elija un calzado que se acerque lo más posible a la forma de su pie.
- 3) Mida sus pies en forma anual. La medida generalmente aumenta con la edad
- 4) Siempre mida ambos pies. Habitualmente los dos pies no son iguales.
- 5) Compre el calzado al final del día, cuando generalmente sus pies tienen cierto edema postural.
- 6) Párese y camine con su calzado nuevo para constatar que es cómodo. Debe haber suficiente espacio entre el extremo del dedo gordo y la punta del mismo (habitualmente entre 1 y 1.5 cm.), en ambos pies.
- 7) Sus pies deben calzar cómodos en el talón, con un mínimo deslizamiento cuando camine.
- 8) Asegúrese que el ancho de su pie, coincida con el sector más ancho del calzado.
- 9) No compre calzado que sienta ajustado en el momento de probarlo, esperando que se estire con el uso. No crea en el vendedor.
- 10) Camine con el calzado siempre, para asegurarse que realmente es cómodo para sus pies. El calzado de moda, puede ser cómodo. No deje que su cabeza sienta por sus pies.