

Ejercicio: Cómo encontrar el calzado deportivo adecuado

Exercise: Finding the Right Shoes



¿Por qué es importante el calzado adecuado?

Mantener sus pies saludables y cómodos es importante. Tener el calzado adecuado puede marcar una gran diferencia.

Asegúrese de conseguir calzado que esté hecho para sus actividades, especialmente cuando haga actividades aeróbicas. El calzado diseñado para correr, caminar, ir de excursión o para ciertos deportes tiene características que mantendrán los pies cómodos y protegidos durante esa actividad. Reemplace su calzado a menudo si hace ejercicio con regularidad.

¿Cómo se puede encontrar el calzado adecuado?

Que el calzado le calce bien es clave para prevenir problemas en los pies. Los siguientes consejos pueden ayudarle a prevenir problemas o lesiones en los dedos de los pies, en los pies o en los tobillos.

Qué buscar

- Elija un calzado que se ajuste lo más posible a la forma de la parte delantera de su pie. Esta es la parte frontal más ancha de los pies.
- Busque calzado amplio que tenga una punta ancha con suficiente espacio para los dedos de los pies y la bola del pie. Debe poder mover los dedos de los pies dentro del calzado.
- Busque calzado hecho de materiales que "den de sí" o que se estiren. Serán los más cómodos para los dedos y los pies.
- Busque calzado que no tenga costuras. Esto evitará que le roce o le irrite.
- Busque calzado que respire cuando le suden los pies.

Consejos para probarse el calzado

- Asegúrese de que el talón se ajuste cómodamente en el calzado con un mínimo de deslizamiento.
- Póngase de pie cuando se lo pruebe, ya que el pie se alarga cuando está parado. Debe haber un dedo de ancho (alrededor de 0.5 pulgadas o 1.25 cm) entre su dedo más largo y el extremo del calzado.
- Use el tipo de calcetines que usará más a menudo con el calzado para asegurarse de que le calce bien.
- Camine para asegurarse de que el calzado le quede bien.
- Si un calzado en particular le queda justo, es posible que pueda estirarlo para un mejor ajuste.

Otras ideas

- Planifique probarse el calzado al final del día cuando sus pies están más hinchados. El tamaño del pie puede variar medio número de la mañana a la tarde o después de un día en el trabajo.
- Haga que le midan los pies regularmente. El tamaño de los pies puede cambiar a medida que se envejece.
- Haga que le midan ambos pies. A menudo, un pie es más grande que el otro. El calzado se debe probar en el pie más grande.
- No elija el calzado con base en el tamaño marcado en el interior. Los tamaños varían entre marcas de calzado y estilos. Elija el calzado por cómo se ajuste a sus pies.

¿Qué debe evitar?

Considere los siguientes consejos al comprar zapatos para uso diario:

- Si puede, evite zapatos de tacón alto, estrechos y puntiagudos. Los zapatos de tacón alto aumentan la presión en la parte frontal del pie.
- Si no puede evitar el uso de zapatos de tacón alto:
 - Busque un par que les dé más espacio a sus dedos.
 - Elija zapatos con tacones que no tengan más de 2 pulgadas (5 cm) de alto.
 - Alterne este calzado con zapatos planos holgados para dar a sus dedos la posibilidad de moverse libremente.

Aflojar el calzado

No debe tener que "aflojar" el calzado si se ajusta correctamente.