

Consejos a considerar al momento de elegir el calzado

Luis Tapia Lazo- Podólogo Clínico



La función de los zapatos es proteger los pies, pero a veces provocan todo lo contrario. Un calzado inadecuado puede provocar importantes lesiones, dolores, deformaciones y problemas temporales, permanentes o crónicos.

- Elegir zapatos cómodos y flexibles, que se adapten a la forma del pie y no al revés.
- Si nos molesta un zapato no debemos pensar que ya se adaptará, porque eso tiene un costo: dolor, heridas, ampollas, callos o deformaciones de por vida. El calzado debe ser cómodo inmediatamente, desde el primer día.
- Tenemos que probarnos los zapatos de pie, no sentados. El pie se ensancha al soportar el peso y es así como podremos valorar si nos aprieta en algún sitio.
- Normalmente hay un pie que presenta más dificultad al momento de usar un calzado por lo tanto hay que primeramente probarse el calzado del pie con dificultad, si calza bien puede comprarlo.
- Hay que probarse en los dos pies, porque nunca son exactamente iguales. En caso de mucha diferencia, comprar los del número más grande.
- Debemos caminar un poco con los zapatos antes de decidirnos a comprarlos, para ver cómo se flexionan y cómo nos permiten dar el paso.
- Es mejor **comprar a última hora del día**, cuando los pies pueden estar más hinchados y ensanchados.
- Si los zapatos quedan demasiado holgados, también pueden provocar rozaduras y ampollas.
- Vigilemos que queden bien no sólo por delante, también en el talón y el empeine, y que permitan el libre movimiento de los dedos.
- El material no debe ser rígido, la plantilla ha de tener un material absorbente de las presiones de cuero natural en su interior y la suela será flexible.
- No hay que confiarse del número de calzado de toda la vida. Los pies crecen, se ensanchan y cambian a lo largo de los años, por el sobrepeso, los embarazos, el envejecimiento...; las hormas de los zapatos según la procedencia del fabricante también varían.
- Para ir a comprar zapatos hay que llevar el mismo tipo de calcetín o media que solemos llevar habitualmente o que esperamos usar con ese tipo de calzado.
- El largo del zapato exterior no es el mismo largo del zapato por su interior.
- Para medir el largo del pie, debe poner el pie pegado a la pared luego marcar la parte distal tomando como referencia el dedo más largo y con una regla medir la distancia en centímetros.
- Si llevamos algún elemento ortopédico, como una plantilla, debemos probarnos con ella. Nunca comprar zapatos sin llevar las plantillas ortopédicas o elementos ortésicos de protección de los dedos con deformaciones
- Cuanto más alto sea el tacón, mayor será la presión anormal sobre el antepié (la parte delantera del pie).
- Si presenta deformaciones a los pies, evite usar zapatos demasiado blandos ya que no oponen resistencia a las deformaciones específicamente a nivel del Contrafuerte (parte posterior del zapato) en los casos de Pie Plano





PODOLOGO.CL

Ideas para aliviar los pies cansados

- 1- Poner los pies 10 minutos para arriba y luego darles un masaje con una crema suavizante.
- 2- Sumergirlos en agua tibia con sal gruesa o sal inglesa (o una mezcla de ambas) de 15 a 20 minutos.
- 3- Puedes utilizar una pelota de tenis o ping pong y moverla con la planta de los pies. Esto lo puedes hacer en la oficina en un momento de descanso si tienes la privacidad adecuada.
- 4- Hacer una infusión de manzanilla, menta o toronjil (melisa) y colocar los pies dentro de ella.

Protegiendo nuestros pies y evitando el cansancio

- 1- Se recomienda andar descalzo un rato, caminar en la hierba, la arena o en la casa.
- 2- Usa zapatos en la talla correcta. No utilices zapatos que te queden muy ajustados, pues esto hará que la circulación no sea la apropiada
- 3- Evita los zapatos muy altos o puntiagudos
- 4- En la casa usa zapatos que sean cómodos
- 5.- Evite levantarse descalzo en la noche la probabilidad de sufrir accidentes son frecuentes.
- 6.- Cuida tu alimentación. El exceso de sal causa acumulación de líquidos en los pies. El exceso de azúcar puede causar problemas de diabetes, y el tomar bebidas alcohólicas hará que tus pies retengan líquidos.
- 7.- Masajea tus pies con aceite de oliva, al cual si deseas le puedes añadir aceites esenciales.
- 8.- Si la piel de tus pies esta muy seca, agrietada o con callosidades, por las noches aplícate vaselina con un masaje ligero y luego usa calcetines.
- 9- Los pies se benefician con ejercicio como: andar en puntillas, mover objetos con los dedos de los pies, hacer rotaciones de tobillo etc.
- 10.- si deseas aplicarte cremas especiales para los pies deberás considerar si puedes comprarlas permanentemente ya que son de alto costo y sus beneficios son buenos pero requieren de un uso permanente para mantener el efecto deseado.
- 11.-. No ignore el dolor de pies, no es normal. Si persiste el dolor, consulte a un podólogo o a su médico
- 12.-. Examine sus pies regularmente. Preste atención a los cambios en el color y la temperatura de sus pies. Busque el aumento de grosor o cambio de color de sus uñas (puede ser una señal del desarrollo de hongos), controle las grietas o cortes de la piel. El desprendimiento o peladuras de la piel en la planta de los pies o entre los dedos podría indicar la existencia de hongos (pie de atleta) Ningún engrosamiento en la piel del pie se considera normal.

13.- Utilice más de un par de zapatos y alterne su uso, no utilice los mismos todos los días

14.-. Evite andar descalzo en la playa, sus pies tendrán más riesgo de lesión y de infección, o cuando este expuesto al sol utilice **siempre protector solar** en sus pies como en el resto de su cuerpo.

15.- No olvides que los zapatos destalonados y sin contrafuerte, utilizados en primavera y verano producen más resequedad y grietas en los talones por lo que deberás aumentar la aplicación de cremas hidratantes a base de Urea que evita la pérdida de humedad.



Consejos para controlar la sudoración excesiva en los pies

Aplicar baños de pies mezclando el agua con una infusión de flores de **lavanda, salvia y romero** previamente preparada. Sumerge los pies 10 minutos y sentirás la sensación de confort, relajación y pies tonificados.

Para el mal olor de los pies hay que reconocer y diferenciarlo del **mal olor de los zapatos** que pueden provocar una relación incómoda al momento de sacarse los zapatos. Considera elegir un zapato de cuero naturales y no mixtos (cuero y sintético) Este olor viene producido por el calor acumulado, por la condensación que se produce dentro del calzado. Se puede aplicar una cantidad de Bicarbonato de sodio al interior del zapato por unos días o bien aplicar desodorante ambiental desinfectante Lysol, Igenix, etc. e introducirlo a una bolsa y sellarla por toda la noche y dejar ventilar al día siguiente.

