

## **El calzado (Shoes)**

Usamos los zapatos para proteger los pies y evitar heridas, sin embargo para que sean efectivos deberán calzarse bien. Los zapatos que no quedan bien, bien sea por ser demasiado angostos, pequeños o grandes, son incómodos, lastiman y deforman los pies.

Para poder comprar zapatos que le queden bien a usted y su familia, hay que entender bien cuáles son sus componentes. Este folleto describe los componentes de los zapatos y cómo afectan al pie. Veremos también algunos comentarios relativos a los zapatos para niños, hombres y mujeres, así como zapatos de trabajo y zapatos atléticos. También se brindarán algunas recomendaciones de cómo elegir el calzado correcto.

Al elegir un calzado muchas veces consideramos el estilo, lo más importante, desde el punto de vista práctico es que sea duradero y que proteja los pies y sea cómodo. Al elegir el calzado hay que recordar siempre que: el calzado se debe adaptar a la forma del pie, no es el pie el que debe ajustarse a la forma del zapato. Si se trata de calzar el pie en un zapato que no calza bien, terminaremos con dolor de pies, ampollas, callos que podrán ser temporarios, pero que con el tiempo pasan a ser permanentes.

### **Anatomía del calzado**

El zapato está compuesto por piezas. Para poder elegir de manera inteligente entre miles de estilos diferentes, debemos comprender cómo se arma un zapato.

La puntera del zapato es el espacio que hay para los dedos, esta sección puede ser redondeada o puntiaguda, según el espacio que haya para los dedos.

La cabellada del zapato es la parte superior del zapato donde generalmente se encuentran los cordones, algunos zapatos utilizan Velcro en lugar de cordones.

La suela está compuesta de dos piezas, la interior y la exterior, la interior está dentro del zapato y la exterior es la que está en contacto con el suelo. Cuanto más suave sea la suela, mejor absorbe los golpes.

El tacón es la parte posterior inferior y es lo que le brinda altura al zapato, cuanto más alto el tacón, mayor es la presión que se ejerce sobre la parte anterior del pie.

La última parte es la curva leve que se encuentra cerca del arco del pie y que se ajusta a la forma del pie, es la curvatura que le permite distinguir el zapato derecho del izquierdo. En alguna ocasión el ortopedista puede recomendar un tipo de zapato especial para un niño.

El material del calzado también puede afectar la forma en que calza y la comodidad. Los materiales suaves disminuyen la presión del calzado sobre el pie y los materiales duros pueden causar ampollas.

Se puede también colocar un contrafuerte para dar más dureza a la zona del talón y sujetar más el pie.

Recomendaciones para el calzado

- El pie puede variar de tamaño, pídale al vendedor de zapatos que le mida el largo y el ancho del pie.
- El pie se ensancha al colocarle peso, por lo tanto párese cuando le midan el pie.
- Los pies se hinchan durante el día y se ensanchan, médense los pies al fin de día.

- Los zapatos que compre deben quedarle bien cuando el pie está ensanchado y alargado, sin embargo si hay demasiado espacio en la puntera, el pie se deslizará en el zapato y se formarán ampollas y raspaduras.
- El zapato debe quedar bien no sólo en la puntera sino en el talón también. Asegúrese que el talón no sale por la parte trasera del zapato.
- Camine con los zapatos nuevos y asegúrese que sean cómodos y queden bien.
- No elija el zapato sólo por el número, un 10 de una marca o estilo puede ser más pequeño o más grande que el mismo número 10 de otra marca o estilo. Compre el zapato que le queda bien.
- Elija el zapato que más se ajusta a la forma de su pie.
- Médase el pie regularmente, el tamaño cambia a media que pasan los años.
- Si siente que el zapato le queda muy ajustado, no lo compre, no existe un período de "amoldamiento", el pie puede llegar a estirar el zapato, pero causará dolor y heridas.
- Si un pie es mucho más grande que el otro, coloque una plantilla en el zapato del pie más pequeño.
- Puede estar a la moda y cómodo también.

## **ZAPATOS PARA NIÑOS**

Los niños no necesitan zapatos hasta que comienzan a caminar, entre los 12 y 15 meses, hasta entonces necesitan sólo medias o escarpines de lana para proteger los pies al gatear y para mantener los pies calientes. Cuando el niño/a comienza a pararse y a caminar entonces el zapato lo protege de heridas, después que comienza a usar zapatos lo puede dejar caminar descalzo/a dentro de la casa.

Cómprale zapatos cuando comienza a pararse o caminar, recuerde que hay tiendas especializadas en calzado para niños y ofrecen una gran variedad de tamaños y estilos y en general se aseguran que le quedan bien.

Nunca obligue al niño/a a usar un par de zapatos que no le quedan bien.

Compre zapatos suaves, maleables con mucho espacio, como por ejemplo zapatos deportivos que son ideales para niños/as de toda edad, asegúrese que haya suficiente espacio en la puntera para permitir que el pie crezca y que el/la niño/a puede mover los dedos dentro del calzado (el pie puede llegar a crecer el ancho de un dedo cada tres a seis meses, aunque esto varía de niño en niño)

Si el/la niño/a se quita los zapatos frecuentemente, tal vez le sean incómodos, asegúrese que los zapatos no le ajustan demasiado, fíjese si hay zonas rojas en los pies, si aparecen callos o ampollas y acuérdesese de medir los pies frecuentemente y fijarse si necesita zapatos más grandes.

Recuerde que el primer objetivo de usar los zapatos es evitar heridas, son pocas las veces en que se corrigen deformidades de pies por medio del calzado, en general para corregir problemas graves se utiliza yeso, soportes metálicos o cirugía. Lleve el/la niño/a al médico ortopédico si nota algún problema.

Hay zapatos que se atan por sobre el tobillo, y se recomienda utilizar este tipo de calzado para aquellos niños/as que se sacan constantemente los zapatos, sin embargo, contrariamente a lo que se cree, este calzado no es mejor que el zapato más bajo.

## **ZAPATOS DE HOMBRE**

Los zapatos de hombre se adaptan a la forma del pie y tienen más espacio en la puntera con suficiente espacio horizontal y vertical y tienen tacón bajo (generalmente media pulgada de alto). Las suelas son de material duro, cuero o material suave como crepe, sin embargo los de suela más suave tienden a ser más cómodos. Si debe estar parado por mucho tiempo, los zapatos de suela

suave y maleable le protegerán más los pies y serán más cómodos.

## **ZAPATOS DE TRABAJO**

Estos zapatos tienen varias características dependiendo de la ocupación, las botas de cuero grueso y con puntera de acero se usan para proteger de las heridas, hay botas con diversos tipos de suela y tracción.

## **ZAPATOS DE MUJER**

Los zapatos de tacón bajo (una pulgada o menos) con puntera ancha son los ideales, una puntera amplia que permita acomodar bien la parte frontal del pie es tan importante como el talón.

Los zapatos de tacón alto y puntiagudos causan muchos problemas ortopédicos, son incómodos, lastiman los dedos, los tobillos, las rodillas, las pantorrillas y la espalda. La mayoría de los zapatos de tacón alto son puntiagudos, con puntera angosta que juntan los dedos y los llevan a una posición triangular incómoda, estos zapatos distribuyen el peso del cuerpo de manera dispareja, colocan mucho peso en la parte delantera de la planta del pie y en los dedos y esta distribución irregular junto con la forma puntiaguda de la mayoría de los zapatos de tacón alto hacen que la persona esté incómoda, sienta dolor y termine con sabañones, dedos en martillo y otras deformaciones.

La altura de los tacones es muy importante en cuanto a la presión que se siente en la planta del pie: cuanto más alto es el tacón mayor será la presión que se sienta en la planta del pie, hasta se puede duplicar y esta presión se traslada hacia la punta del pie, aún los zapatos de tacón bajo, si no quedan bien, pueden causar problemas y con el correr del tiempo se puede terminar con deformaciones permanentes.

## **CALZADO ATLETICO**

El calzado atlético se utiliza para proteger los pies de ciertas presiones que se desarrollan al practicar un deporte y se trata de dar más tracción al deportista, por ejemplo el calzado que se usa para correr es diferente del que se usa para hacer gimnasia aeróbica. Existen diversos diseños, variedad de material, peso, tipo de cordones y otros factores que tienden a proteger los pies.

Lo más importante de un zapato es que sea cómodo, si el zapato calza bien se reducirán las ampollas o cualquier otro tipo de irritación de la piel.

Septiembre 2003

***La información contenida en esta página es suministrada por la AAOS.***