

PERSONAS MAYORES Y CALZADO¿CÓMO ELEGIR EL CORRECTO?

Estimadas familias, con la llegada del buen tiempo y el calor, llega también el cambio de calzado. Con el objetivo de ayudaros a escoger el calzado correcto para nuestros usuarios, os pasamos este documento con las características más importantes que tiene que cumplir el zapato para la mayor comodidad y total seguridad de nuestros familiares. Cuando se habla de un buen calzado hacemos referencia a muchos aspectos que debemos tener en cuenta:

1. **Seguro:** importante fijarse en la protección del tobillo, en el material y acabado de la suela.
2. **Cómodo y ligero:** que amortigüe la pisada de la persona y no pese. Este apartado es fundamental, para evitar la aparición de dolor en piernas o espalda al final del día o a lo largo del tiempo.
3. **Sujeción:** en especial al tobillo para evitar la inestabilidad y la posible caída.
4. **Cerrado:** tanto en la parte delantera o puntera como en la trasera.
5. **Fácil de poner y de quitar:** para ello se recomienda que el cierre sea de velcro. Se aconseja también para aquellas personas con problemas de movilidad, el uso de un calzador largo, para mayor comodidad a la hora de calzarse.



6. **Antideslizante:** una de las partes más importantes en el calzado para personas mayores. Es fundamental que la suela del zapato sea de un material antideslizante y lleve dibujo, para un mayor agarre al suelo.



7. **Material de calidad:** recomendable tejidos transpirables y cómodos.
8. **Suela flexible:** para permitir la correcta movilidad de las articulaciones del pie durante la fase de la marcha.
9. **Planos, sin tacón:** aunque sí que lleve cuña, siendo lo recomendable una medida de alrededor de 2 cm.
10. **Uso de plantillas:** en el caso de que sea necesaria, para evitar dolencias. El correcto uso y el material de estas, es una parte fundamental para la marcha del usuario.
11. **Ancho especial:** si la parte delantera del pie presenta algún tipo de deformidad, se recomienda que la parte delantera, cuente con un ancho especial.
12. **Escoger talla adecuada,** para ellos hay que tener en cuenta los siguientes puntos:
 1. El dedo más largo debe quedar aproximadamente a un centímetro de la puntera.
 2. Los dedos no deben tocar la parte superior de la puntera
 3. Si aparecen bultos en los laterales del zapato, la talla es demasiado pequeña. Igualmente, si podemos pellizcar un trozo de piel, la talla es demasiado grande.
 4. El dedo pequeño no puede quedar oprimido. Si está demasiado apretado por el dedo contiguo la solución es una talla más, o bien un modelo de zapato distinto, con otra puntera más ancha.

¿POR QUÉ USAR UN BUEN CALZADO?

1. Ir cómodos y seguros.
2. Mayor equilibrio y menor riesgo de caídas.
3. Correcto funcionamiento de la biomecánica articular y muscular de nuestro cuerpo durante la marcha, fundamental para que no aparezcan lesiones ni dolores.
4. Evitar la aparición de heridas.

EJEMPLOS DE UN CALZADO **INCORRECTO**

MUJER:



HOMBRE:



EJEMPLOS DE UN CALZADO **CORRECTO**

MUJER:



HOMBRE:

