

La importancia de un calzado adecuado

A buen ritmo

TEXTO: ISABEL TUTOR
FOTOGRAFÍA: GETTY

LOS PIES SON UNA DE LAS PARTES MÁS OLVIDADAS DEL CUERPO. APENAS LES PRESTAMOS ATENCIÓN, PERO SU CUIDADO PUEDE EVITAR MUCHOS PROBLEMAS DE SALUD. POR ESTE MOTIVO, ENCONTRAR EL CALZADO ADECUADO ES FUNDAMENTAL PARA UN BUEN FUNCIONAMIENTO DEL APARATO LOCOMOTOR.

Pocas mujeres se resisten a unos zapatos con un tacón de vértigo. Es un calzado adecuado para una fiesta o evento puntual, pero no para un uso cotidiano. Utilizar a diario un calzado inapropiado puede provocar dolores de espalda y de rodillas y malformaciones, como callos, juanetes, fascitis plantar y grietas. El 70% de la población sufre problemas en esta zona del cuerpo, “por dos motivos, no sabemos el tipo de pie que tenemos y, la mayoría de las veces, nos guiamos más por la moda que por criterios científicos”, asegura Ángel de la Riba, presidente de la Asociación Española de Podología Deportiva.

En este sentido, De la Riba indica que todo el mundo debería ir al podólogo para realizarse un estudio biomecánico del pie y de la pisada. “No hay dos pies iguales. Hay que saber si es aplanado, en cabo, laxo, rígido...

la actividad que realiza, la temperatura del lugar en el que pasa más horas y si hay algún problema. Además, muchas alteraciones en la espalda y en las rodillas vienen provocadas por un defecto en la pisada”, añade.

Lo que está claro, y en lo que todos los especialistas coinciden, es que el zapato ideal debería tener un tacón ancho, de 2 a 4 centímetros de altura, flexible, transpirable y con un sistema de regulación, como velcros o tiras, para poder ajustarlo al pie. “Además, es importantísimo que el zapato nos permita mover los dedos y, a la vez, sujete el talón, por lo que las manolequinas y las sandalias son grandes enemigas de la salud”, recalca De la Riba. Para el podólogo, el calzado adecuado “es el tipo casual, a medio camino entre la deportiva y el zapato, que sujeta el pie, amortigua la pisada, tiene una buena transpiración por ser de piel y resulta muy cómodo. Las zapatillas de deporte también son muy recomendables, siempre que se lleven bien abrochadas y ajustadas”, matiza.

NORMAS AL COMPRAR UN ZAPATO

Una de las principales causas por las que se usa calzado inadecuado es que nos guiamos por la estética. El director de Indumentaria del Instituto de Biomecánica de Valencia, Juan Carlos González, explica que “lo que nosotros intentamos es aunar confort y moda” y señala las siguientes normas a la hora

de comprarse unos zapatos: “Lo más recomendable es ir a última hora del día, cuando los pies están más hinchados, y probarse ambos zapatos, porque los pies no son iguales. Hay que dar unos pasos con el calzado puesto y sentir que son cómodos, que no molestan ni hacen daño. Si un zapato hace rozaduras es que no se ha elegido bien. Hay que recordar que el zapato debe amoldarse al pie, no al revés. Por último, la suela es fundamental, porque es donde apoyamos el peso del cuerpo. En invierno tiene que ser de goma, flexible y con dibujo para no resbalar y aislarnos del agua y el frío, y en verano, de materiales naturales para que respire”.

CUIDADOS DEL PIE

Aunque la piel de los pies es igual de sensible que la de otras zonas del cuerpo, es cierto que necesita unos cuidados especiales para mantenerla sana. Es recomendable lavar los pies a diario y secarlos bien entre los dedos para evitar la aparición de hongos y bacterias. Tras el baño, hay que hidratarlos con una crema con urea al 30%, “ya que cuanto más flexible esté la piel, menos posibilidades hay de sufrir erosiones, ampollas, rozaduras e hiperqueratosis”, indica De la Riba. Además, las uñas deben estar bien cortadas, sin aristas que dañen los dedos contiguos, y los calcetines deben ser de fibras naturales, como el algodón, para evitar el sudor y la descamación.●

Hay que comprarse los zapatos a última hora del día, probárselos en los dos pies y dar unos pasos para sentir que son cómodos

