

¿Ha pasado mucho tiempo desde que tu calzado favorito pasó por su mejor momento?

Mira la parte inferior de tus zapatos. ¿Está desgastada la suela? ¿Hay lugares lisos (especialmente alrededor del talón) donde la suela está desgastada? Al igual que las ruedas del automóvil, la suela del calzado se desgasta y proporciona menos tracción y soporte cuando esto ocurre. Cuando llegue el momento de comprar un par de zapatos nuevos, debes considerar lo siguiente:

Tamaño adecuado

¡La mayoría de las personas usa calzado demasiado pequeño! Recuerda, los pies cambian forma y tamaño a medida que envejeces y puede ser necesario aumentar el tamaño de tu calzado. Asegúrate de obtener la opinión de un profesional para determinar el tamaño real de tu zapato. El mejor momento para comprar zapatos es al final del día porque tus pies se hinchan a medida que avanza el día. El zapato debe tener un calce cómodo desde la primera vez que lo usas. No cometas el error de asumir que el calzado se estirará o aflojará si te aprieta cuando lo pruebas. Asegúrate de recordar la "regla del dedo pulgar". Debe quedar el ancho de un dedo pulgar entre el extremo de los dedos más largos de los pies y el extremo del calzado. Si sientes que el zapato roza contra el costado del dedo pequeño del pie, debes probar un calzado de horma "ancha".

Comprueba las partes inferiores

Un buen par de zapatos debe ofrecer tracción y no debe ser resbaladizo o suave. Sin embargo, evita un calzado con su suela excesivamente agresiva, ya que puede quedar atrapado o provocar que se arrastre en el piso y de esta manera provocarte una caída. También evita zapatos con suelas de cuero lisas o de plástico que pueden ser resbaladizas en la mayoría de las superficies.

Ten cuidado con los zapatos cuya parte inferior es "redondeada"

A menudo se promocionan como "firme cuando caminas calzado", este tipo de calzado puede causar inestabilidad y puede hacer que pierdas el equilibrio.

Materiales naturales

Mientras que los zapatos hechos de material sintético son a menudo más baratos, el cuero y la lona permiten un mayor flujo de aire a los pies. Esto puede ayudar a reducir las irritaciones de la piel.

Soporte sólido

Sostén el zapato en tus manos y trata de girarlo. Si se tuerce fácilmente y ofrece poca resistencia, también ofrecerá poco o ningún apoyo para tus pies.

Tacos bajos

Elige un zapato con tacón bajo. Los zapatos con una amplia área de contacto con el piso están asociados con el menor riesgo de caídas.

Evita los zapatos sin cordones

Los zapatos con cordones o con correa brindan una mayor sujeción para tus pies.

Considera la lona

Las zapatillas de lona o el calzado deportivo tienen todas las características que los adultos mayores deben tener en cuenta: ligeras, transpirables, flexibles, de tacón bajo, suela amplia y un soporte adecuado.

¿Quieres ayudarte a evitar una caída?

Los estudios han demostrado que los adultos mayores que usaban zapatillas, medias o que iban descalzos dentro de su hogar corrían mayor riesgo de sufrir caídas en comparación con los que estaban calzados dentro de la casa.