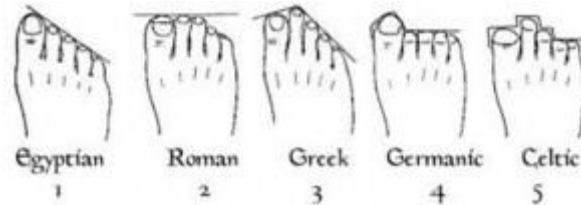


El calzado saludable

El pie es una parte vital de nuestro cuerpo, **si el pie está mal alineado la estructura entera del cuerpo pelagra**. No pocos problema de espalda, de cadera o rodillas tienen su origen en los pies.

Así mismo el pie es la única parte del cuerpo que está en permanente contacto con el medio que nos rodea; Por ello desde épocas muy remotas los seres humanos han ingeniado **diversas maneras de protegerlo**. Se sabe que los hombres de las cavernas los cubrían con pieles para poder soportar los rigores de la era glacial. Con la aparición de la agricultura y el sedentarismo, surgen diversas formas de calzado al calor de las primeras civilizaciones. El calzado cumplió siempre diversas funciones, desde proteger el pie de las inclemencias del entorno hasta exteriorizar el rango social.



Sin duda **el calzado nos ha ayudado a preservar nuestros pies durante más tiempo**, protegiéndolos de heridas, picaduras o mordiscos. Ahora bien, la infinidad de modelos y formas que han surgido con las diferentes modas ofrecen al consumidor hoy en día un paisaje confuso en el que los árboles, quizás, no nos estén dejando ver el bosque. Sin pretender ser exhaustivos nos gustaría dar **algunas orientaciones sobre las características que deben reunir unos zapatos para proteger nuestra salud**.

Características que debe cumplir un calzado saludable

1. El zapato debe tener **capacidad suficiente** para contener el pie; ya que si queda excesivamente ceñido puede provocar roces y la formación de callosidades. Si el zapato queda muy holgado el pie no va bien sujeto, con la consiguiente pérdida de comodidad y de equilibrio. Un pie mal sujeto en el calzado tiene mayor riesgo de sufrir traumatismos como los esguinces. Además el pie sufre con el envejecimiento un deterioro natural (hundimiento de los metatarsos, desalineación de las articulaciones etc.) que se acelera rápidamente si no va sujeto por un buen zapato.
2. Es imprescindible que **cada persona encuentre la horma** de su zapato, el tipo de calzado que le sienta bien, desde el punto de vista de la salud. Cuando compramos un par de zapatos comprobamos si el dedo gordo nos choca o no con la puntera, lo cual es correcto para la mayoría de las personas. Pero aquellos pacientes cuyo dedo gordo sea más corto que el segundo (lo que se denomina el pie griego, que todos hemos contemplado en las esculturas de Miguel Ángel) deben asegurarse de que sea el segundo dedo el que no choque con la puntera. Por desgracia mucha gente que tiene pie griego no hace esta comprobación y con mucha frecuencia nos encontramos pacientes con el segundo dedo convertido en un dedo en garra debido al choque con la puntera del zapato. Del mismo modo si se tiene un pie muy ancho conviene que la horma también lo sea. A veces optamos por adquirir zapatos con paredes muy flexibles que hacen que los dedos se desborden por los lados del zapato creando inestabilidad y roces.
3. En cuanto al tacón, **un tacón moderado (hasta 4 cm)**, no sólo no es malo sino que **sirve para descargar el calcáneo** (el talón) evitando sobrecargas en esta parte.
4. Todo zapato masculino o femenino que tenga tacón, debe **incorporar un cambrillón de acero**: un fleje que va de la parte superior del tacón al inicio de la suela. Este fleje hace que el puente de zapato sea totalmente rígido de modo que se pisa sobre una base firme. Muchos fabricantes no europeos ponen un cambrillón de cartón, en vez de acero. La consecuencia es que el puente del zapato se deforma por el peso del usuario produciendo un estiramiento del arco plantar, que puede originar problemas tales como la fascitis plantar. En suma, algunos fabricantes ofrecen muy buenos precios a base de disminuir peligrosamente la calidad.
5. Es conveniente que el zapato tenga **un buen contrafuerte**, es decir que la zona trasera del pie (el retropié) está bien recogida y protegida por una “pared” alta y sólida. Este contrafuerte hace que el pie vaya bien alineado y confiera gran estabilidad en la marcha. Este es un aspecto muy cuidado en las zapatillas de deportes.
6. El **zapato debe ser flexible en sentido transversal**, es decir debe facilitar la flexión del pie al caminar, pero debe ser **inflexible en sentido longitudinal** porque si no favorecería su torsión hacia los lados desequilibrando el pie. Hay alguna famosa marca de zapatos que vende “comodidad” porque tienen flexibilidad hacia los cuatro puntos cardinales. Un zapato así resulta cómodo nada más ponerse y podría ser hasta adecuado si lo utilizásemos como zapatilla para andar por casa. Pero ese tipo de zapatos, a la postre, no son adecuados para la vida diaria y generan no pocos problemas.
7. Por último **si Vd. va a hacerse unas plantillas, procure que el zapato tenga capacidad en la zona del empeine del pie**. Esto hace que la plantilla quepa bien en el zapato sin comprimir los dedos. No es recomendable comprar un zapato un número mayor porque entonces el pie se puede correr hacia delante haciendo que los apoyos de la plantilla (el arco etc.) caigan donde no deban, ocasionando molestias.

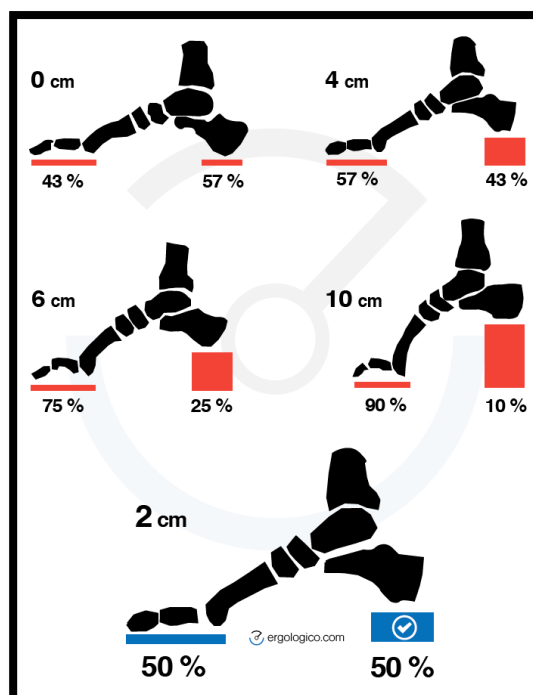
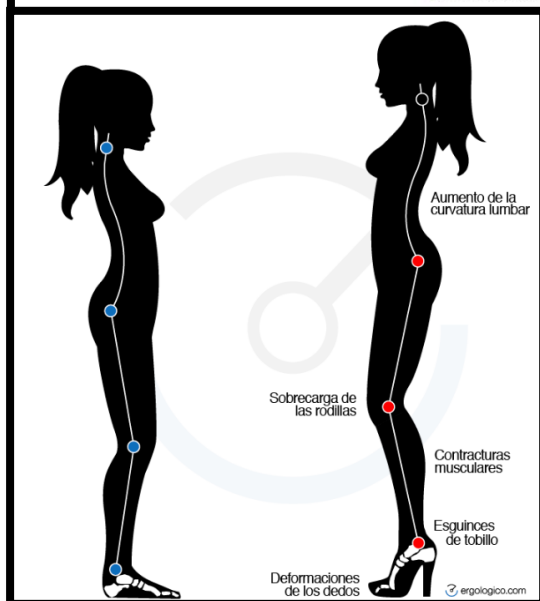
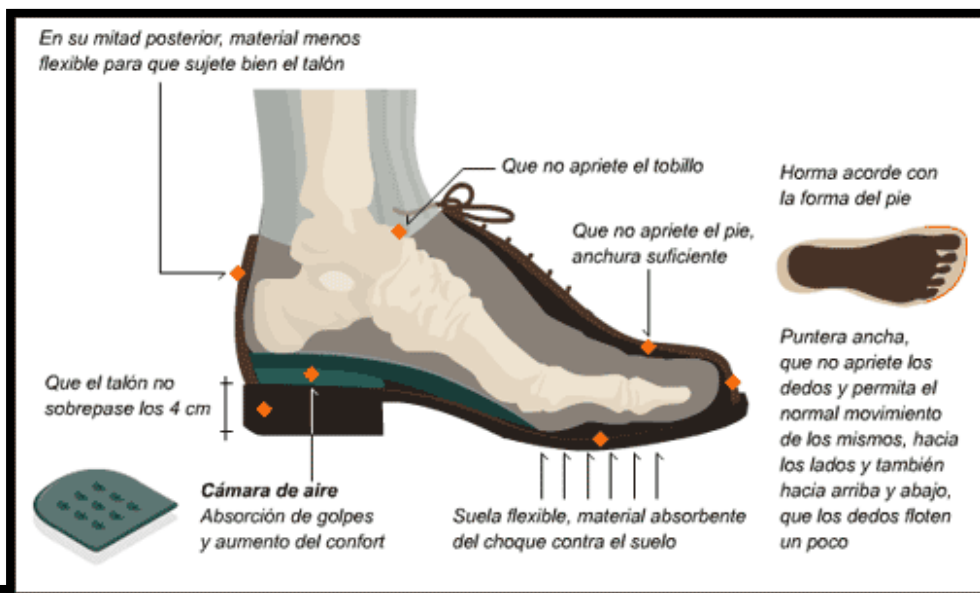
Por ello, consulte con su especialista, y compre calzado saludable y adecuado para su pie. Ganará en salud, calidad de vida y a la postre ahorrará dinero.

En resumen, los zapatos deben ser cómodos y ajustar bien cuando usted los compra. Nunca compre zapatos que le queden apretados, con la esperanza de que van a estirar a medida que los use. Debido al daño a nervios, las personas con diabetes no pueden sentir los zapatos que rozan contra la piel del pie, por lo que se pueden desarrollar ampollas y úlceras. En las personas con diabetes, los pies pueden no sanar bien si se lesionan debido al flujo sanguíneo deficiente, lo cual puede llevar a una infección seria.

Agradecimiento / crédito a:

- <http://www.ortocenter.es/blog/las-7-claves-para-elegir-un-calzado-saludable/>

- <http://www.ergologico.com/altura-de-tacon-recomendada/>



Un estudio realizado por el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV) analiza cual es la altura de tacón recomendada para garantizar un reparto del peso equilibrado entre la parte anterior y posterior del pie.

El uso de tacones de altura excesiva aumenta el riesgo de sufrir esguince de tobillo, contractura de gemelos, sobrecarga de la rodilla, deformación de los dedos y dolor lumbar.