

### Deja tus pies en buenas manos

Con la edad, andar es cada vez más pesado. Para las personas mayores, el hecho de caminar y valerse con autonomía determina su calidad de vida. Que los pies sigan cumpliendo su función, y que no se lesionen por culpa del calzado son objetivos fundamentales. En este sentido, un zapato adecuado y seguro es determinante para evitar las caídas, tan comunes en las personas mayores. Si tienes más de 60 años, sigue estos consejos a la hora de elegir el calzado más adecuado:



#### 1. Selecciona el calzado teniendo en cuenta tus características

Ten en cuenta para qué los quieres, si para andar por casa, salir a la calle, o incluso hacer algo de ejercicio. Recuerda que las mujeres mayores suelen tener algunas deformaciones en los dedos y juanetes. Además, Si tienes problemas circulatorios o sobrepeso puedes tener los pies y las piernas hinchadas, lo que afecta al ajuste del calzado.

#### 2. Busca la talla adecuada

El calzado siempre debe adaptarse a tu pie y no al revés. Pruébate los zapatos en ambos pies y anda un poco con ellos puestos y con los calcetines o medias que vayas a llevar. Fíjate también el largo: entre el dedo más largo y la puntera debe quedar un centímetro. El ancho tampoco debe quedar demasiado suelto.

#### 3. Elige un calzado funcional

Tu calzado debe ser ligero y flexible para evitar la fatiga. En relación al corte, lo ideal es un zapato cerrado alto sobre el empeine, con la trasera cerrada y bien ajustada al talón, ya que con zapatos abiertos te costará más andar.

#### 4. Busca un calzado estable y que amortigüe los impactos

Para ello, fíjate en la trasera. Una trasera estable te evitará caídas y lesiones de tobillo. Tus zapatos deben tener una amortiguación “extra” ya que tu amortiguación natural, tus articulaciones y tus músculos ya no son lo que eran. Y recuerda, zapato cerrado, de suela gruesa y relativamente blanda.

### 5. Que tenga buen agarre

Fíjate en el dibujo de la suela. Debe tener un buen agarre para evitar posibles caídas y resbalones, tanto en superficies secas como mojadas.

### 6. Selecciona la plantilla adecuada para evitar dolores

Si llevas plantillas, que sean de materiales blandos, con perforaciones bajo los dedos y la bóveda plantar para que el pie no sude.

### 7. Asegúrate que el acabado del calzado garantice el confort térmico

Las personas mayores con problemas circulatorios suelen tener los pies fríos en invierno. Por ello, los forros interiores tipo lana o similares son los más adecuados. Los zapatos de caña acolchados también calientan el interior del zapato. En cambio, si buscas frescor, es mejor optar por un forro que absorba el sudor.