

Pasos Inteligentes: Escoge el calzado que te mantenga erguido

Cuando se trata de prevenir caídas, ¡lo que usas en tus pies realmente importa! Los zapatos correctos pueden ayudarte a mantenerte firme, seguro y activo, mientras que los incorrectos pueden ponerte en riesgo. Entonces, ¿qué deberías buscar en calzado seguro y que te brinde apoyo?

Características de un zapato seguro



Consejos inteligentes sobre tus zapatos para mantenerte firme:

- Escoge un talón **amplio y sólido** para mejorar el contacto con el suelo.
- Busca un **borde de talón firme** para darle apoyo a tus tobillos.
- Una **mediasuela firme y angosta** te ayuda a sentir el suelo y mantenerte equilibrado.
- **Las suelas texturizadas** se agarran de las superficies como bandas de rodamiento.
- **Las agujetas o cintas seguras** mantienen tus zapatos ajustados y estables.

Cuida tus pasos – algunos zapatos pueden aumentar tu riesgo de caer:

- Evita suelas **angostas y deslizantes** que se desplacen fácilmente.
- Evita **zapatos flojos** sin agujetas o tiras.
- Deshazte de las **chancletas o pantuflas flojas**— estas no brindan soporte.
- No utilices **tacones altos**— estos te hacen perder el equilibrio.

Escoge zapatos que te brinden soporte a ti y ¡no solamente a tu atuendo!

Características de un zapato inseguro

La falta de soporte en parte superior hace que tu pie se deslice dentro del zapato



Las suelas planas y angostas pueden ser deslizantes, particularmente en climas húmedos

La falta de agujetas resulta en que tu pie se pueda zafar fácilmente del zapato

Procura evitar las chancletas, sandalias o pantuflas sin soporte en el arco ya que reducen tu estabilidad y pueden causar un tropiezo o desliz al caminar.

Tus zapatos son tus pilares. El calzado de buena calidad y que brinde soporte provee adherencia, mantiene tus pies asegurados y te ayuda a lidiar con los distintos tipos de piso (desde pisos de madera y alfombras hasta senderos exteriores) con mayor confianza en ti mismo.

Tienes lugares a dónde llegar: asegurémonos de que tu calzado te siga el ritmo. Aprende más en:

