

Calzado

Tips para elegir el mejor zapato y zapatilla

El constante crecimiento de los pies y las diversas actividades que realizan los niños durante el día pueden provocar molestias o incluso problemas a futuro. **Por: Germán Kreisel**

Los niños y adolescentes que a partir del 2 de marzo comenzarán a asistir presencialmente a sus clases, tras dos años volverán a utilizar el calzado escolar que con el pasar de este período a más de alguno ya le habrá quedado chico. Los pies de los niños crecen cerca de ocho milímetros cada tres semanas y pasan alrededor de 9 a 12 horas del día con el mismo zapato o zapatilla.

Por eso es importante que en estos días los padres elijan un buen calzado para el tamaño actual del pie y, sobre todo, porque los menores pueden sufrir algunos problemas como sobrecargas musculares, tendinitis o dolores a deformidades de los dedos de los pies y de las uñas, cuando no se usa el adecuado.

"Los niños utilizan el mismo calzado para hacer distintas actividades, ir a cla-

ses, hacer deporte, ir al mall, etc. Pero ese calzado se debe cambiar de forma más frecuente de lo que se hace, ya que, además de sobrecargar el calzado, los pies del menor se encuentran en constante crecimiento. Además, otro problema que existe es que con el mismo zapato que van a clases hacen otras actividades que requieren un calzado totalmente diferente, lo que conlleva a tener problemas en los pies en un futuro", explica Myriam Hernández, dueña de Mike's (<https://www.mikes.cl/tienda/>).

Hernández aconseja tener en cuenta los siguientes puntos cuando vaya a comprar un calzado escolar: "El calzado que se elija debe cumplir con el objetivo de proteger el pie a todo evento, teniendo en consideración las diferentes actividades que desarrollará el menor":

- El zapato debe calzar adecuadamen-



te de ancho, largo y alto. No debe ser grande, ni oprimir el pie, para no generar molestias o dolencias.

- El calzado debe ser de cuero suave, ya que este material permite una adecuada respiración, evita la humedad y logra una mayor adaptabilidad.
- Los dedos deben tener flexibilidad, por lo tanto, la punta del zapato debe ser amplia para que los dedos estén cómodos en su interior.
- La suela debe ser de goma, no de plástico. Esto les otorgará una mayor amortiguación y flexibilidad.
- Se debe privilegiar los zapatos con cordones o velcro, para ajustarse correctamente al tamaño del pie.
- Para evitar deformarlo, es importante que el zapato sea utilizado sólo para la actividad que fue comprado como colegio o deporte.

LAS ZAPATILLAS

Rodrigo Beltrán, Director de Carrera de Kinesiología de UDLA Sede Viña del Mar, detalla que, para la compra de zapatillas, "estas también deben tener al menos una holgura de un centímetro del total del pie, además de un sistema de ventilación idóneo, reforzamiento de talón y tobillo y, en lo posible con planta flexible, permitiendo una caminata armónica y una óptima práctica deportiva.

La presencia de dolor e inflamación al plantar al finalizar un extenso día de uso del calzado, son signos que deben llamar la atención, así como también la sudoración excesiva, lesiones en el pie o infecciones por hongos, ante las cuales se debe consultar a un especialista".