



Cómo elegir mochilas y zapatos apropiados para el retorno a clases

Muchos padres ya deben estar pensando en el inicio del año escolar y en que sus hijos tengan todo lo necesario para volver a clases presenciales, entre ellos, zapatos y mochilas. Rodrigo Beltrán, director de carrera de Kinesiología de [UDLA](#), sede Viña del Mar, comenta que es imprescindible elegir bien estos elementos "para que sean de utilidad y funcionales. Respecto del calzado, detalla que el zapato escolar debe tener al menos una holgura de un centímetro desde la medida de longitud total del pie, de plantilla blanda, para que

brinde comodidad y confort al estar parado y al caminar. 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. La presencia de dolor e inflamación 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. Respecto de la elección de mochilas, el kinesiólogo sugiere que sea acorde a la estatura del estudiante, de esta manera la distribución de cargas será homogénea, debiendo contar con ventilación, con tirantes y zona de soporte a la espalda acolchados, sistemas que brindan mayor comodidad en el traslado del peso.