

Coloque su mejor pie adelante: zapatos y caídas

¡La selección del calzado puede disminuir su riesgo de caídas!

Qué se debe hacer

- Use zapatos con suela e interior resistentes.
- Use zapatos “para caminar”.
- Compre zapatos al final del día cuando sus pies pueden estar hinchados.
- Elija calzado tipo “botín” si es posible.
- Camine lo menos posible descalzo.
- Evite los zapatos con suelas blandas. Los zapatos con suelas e interiores blandos como las zapatillas pueden hacer que el pie se “tambalee” y tal vez no favorezcan el buen equilibrio.

Qué no se debe hacer

- Evite las zapatillas de descanso, especialmente el calzado “tipo sandalia” o aquéllas sin refuerzo en los talones.
- Evite los tacones altos (más de una pulgada).

Descargo de responsabilidades: esta información no pretende sustituir la atención profesional. Debe consultar a su médico para obtener información personalizada.