

<b>Título: 10 consejos para elegir adecuadamente el tipo de calzado</b>	<b>AUTOR: ROBERTO JIMÉNEZ LEAL</b>	
<b>EDICIÓN I</b>	<b>CALZADO</b>	Página 1/2

## **10 PUNTOS DE REFERENCIA A TENER EN CUENTA PARA ELEGIR ADECUADAMENTE EL TIPO DE CALZADO**

- 1.- Las tallas varían entre las distintas marcas y estilos del calzado. No se debe elegir el calzado tomando como referencia la talla que se marca en el zapato. Escoja el calzado en relación a la correcta adaptación a sus pies.
- 2.- Seleccione el zapato que se adapta en mayor medida a la forma de su antepié (metatarsianos y dedos).
- 3.- Compruebe la talla de sus pies con cierta frecuencia. Esta suele cambiar con el avance de la edad.
- 4.- Mida los dos pies, a menudo un pie es más largo que otro. La talla debe ser elegida tomando como referencia el pie más largo.
- 5.- Realice la medición de sus pies al final de la jornada, puesto que es el momento en el que alcanzan la máxima dimensión (tanto en longitud como en volumen).
- 6.- Realice carga cuando se pruebe el calzado puesto que la máxima longitud del pie se logra en carga. Debe existir una distancia de 1,3 cm. Entre el dedo + largo y el final del zapato.
- 7.- El dorso del pie debe quedar ajustado a la pala del zapato, pero nunca demasiado apretado.
- 8.- Si los zapatos no se acomodan correctamente a los dos pies, no los adquiera. No confíe en que cedan y se amolden.
- 9.- Su talón debe quedar confortable en el zapato, con una mínima sensación de despegue del talón con respecto al zapato.
- 10.- Mientras usted está aún en la tienda, camine para asegurarse de que la adaptación de los zapatos a los pies es perfecta.

**¡Suerte en la elección de sus próximos zapatos!**

<b>Título: 10 consejos para elegir adecuadamente el tipo de calzado</b>	<b>AUTOR: ROBERTO JIMÉNEZ LEAL</b>	
<b>EDICIÓN I</b>	<b>CALZADO</b>	Página 2/2

### **Bibliografía:**

Coughlin M.J., Thompson F.M.: The high price of high-fashion footwear, in Jackson D.W. (ed): Instructional Course Lectures 44. Rosemont, I.L., American Academy of Orthopaedic Surgeons, 1995, pp 371-377.

Frey C. Thompson F., Smith J.: Update on women's footwear. Foot ankle Int 1995; 16: 328-331.

Kaye, R.A. The extra-depth toe box: A rational approach. Foot Ankle Int 1994; 15: 146-150.

Mizel, M.D., Miller R.A., Scioli, M.D. Foot and Ankle 2. American Academy of Orthopaedic Surgeons, 1998, pp 55 - 75