

# Ficha de Apoyo Preventivo

## Elección del Calzado



**MUTUAL**  
de seguridad

### 1 | Introducción

El hombre ha debido proteger sus pies con el calzado, principalmente para prevenir lesiones que se producen en el medio por donde camina. Sin embargo el calzado en el cual permanecen durante largas horas, los hace susceptibles a otro tipo de daños.

### 2 | La elección del calzado

Las mujeres, por diferentes razones privilegian la compra de zapatos de taco alto, delgado y de horma fina. Sin embargo, es importante destacar que el pie está diseñado naturalmente para tener 3 puntos de apoyo, en los cuales se descarga de forma simétrica el peso de nuestro cuerpo: el talón, y la base del primer y quinto dedo. Al usar zapatos con taco el sistema mecánico del pie se desequilibra y descargamos la mayor parte de nuestro peso en la zona anterior del pie, si esto se mantiene en el tiempo, se pueden producir deformaciones y alteraciones como los juanetes, pie plano anterior y callosidades, aumentando el riesgo de lesiones, siendo algunas de carácter grave como la rotura del Tendón de Aquiles. Para el uso diario se recomienda adquirir calzado de taco bajo, ancho y horma ancha, de esta manera, dejar los tacos para ocasiones especiales.



Los hombres, al igual que las mujeres, deben preferir hormas anchas y bases flexibles de modo que el zapato acompañe el movimiento del pie al caminar.

Es importante que los cordones del calzado, tanto para hombres y mujeres, deben mantenerse atados y sin extremos sueltos, que propicien un tropiezo.