

Consejos sobre los pies de los mayores



- 1 Lavado con agua y jabón a unos 35º (máximo 10 minutos).
- 2 Secado minucioso con toalla de algodón. Si se utiliza secador siempre con aire frío.
- 3 Mantener los pies hidratados con cremas pédicas.
- 4 Calcetines de 100% algodón.
- 5 Examinar los pies a diario y acudir a su podólogo ante cualquier problema: Corte o lesión en los pies, problemas en la piel o uñas, deformidad o dolencia, pérdida de sensibilidad, cambio de coloración, sudoración...



Consejos para el calzado los mayores

- 1 Pregúntele acerca de los problemas en sus pies a su podólogo, nivel de actividad, uso que va a dar al calzado y problemas frecuentes que ha tenido tenga con su calzado.
- 2 Seleccione la talla adecuada. Cuidado con el aumento de volumen en los pies a lo largo del día, por eso es aconsejable comprar su calzado por la tarde después de caminar. Especialmente en las personas con problemas circulatorios.
- 3 Vigile el peso y flexibilidad del calzado. El zapato debe doblarse en el sitio adecuado es decir en la parte delantera pero no deben producirse pliegues que molesten en los dedos.
- 4 Mire detenidamente la suela. Debe ser lo suficientemente gruesa (entre 7 y 15 mm) y presentar dibujos que impidan los resbalones, importantes para prevenir fracturas de cadera por caídas.
- 5 Compruebe el tacón. No debe ser ni muy alto (superior a 25 mm) ni muy blando. Ha de ser suficientemente ancho.
- 6 Examine la puntera. No debe ser estrecha y debe tener la altura adecuada para no oprimir los dedos. Los materiales ligeramente elásticos se adaptarán mejor a posibles deformidades de los dedos. Las formas redondeadas o cuadradas.
- 7 Es hora de mirar el calzado por dentro. La plantilla debe ser blanda y no debe haber costuras o acabados burdos que puedan producir rozaduras, siendo preferibles acabados acolchados. En caso de tener artrosis, artritis, pie diabético, hipertensión y otros problemas que afecten los pies no dude en acudir a su podólogo para confeccionarle unas plantillas personalizadas para ayudar a solucionar sus problemas en los pies.
- 8 Para evitar tropiezos, la parte delantera de la suela debe estar un poco elevada.
- 9 Tenga en cuenta la época del año y piense en molestias en los pies asociadas al frío o al sudor excesivo.