GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo elegir un buen zapato cómodo?

Noticias 24hs | 19/12/2018 | 16:02

Cuando vamos a comprar calzado, sea de manera presencial o en la red, pocas veces nos detenemos a pensar en la comodidad de nuestros pies. Son más las veces que compramos calzado pensando en lo que nos gusta estéticamente o que simplemente es tendencia

Es hora de perder esta mala costumbre, ya que los pies necesitan que los cuidemos. Y para ello debemos comprar calzado cómodo, a veces renunciando a la estética en pro de la salud de nuestros pies. De hecho, cada vez hay más marcas que empiezan a pensar así, y están creando calzados bonitos estéticamente y a la vez cómodos. Algo que se puede lograr, lejos de la idea de que el sufrimiento está ligado a la estética.

¿Por qué debemos elegir siempre el calzado que sea más cómodo?

A todo el mundo le vienen a la mente los clásicos zapatos de “señora mayor” cuando piensa en un zapato cómodo, pero como decimos esto ya no tiene porqué ser así. Cada vez más casas de calzado piensan en la comodidad, y no sólo en la estética, para crear modelos atractivos y que eviten esos dolores insoportables. Sobre todo en Internet podemos encontrar zapatos cómodos de mujer 24hrs, incluso plantillas y demás tecnología del pie para tratar de que siempre estemos lo más cómodas posible durante todo el día.

Ya no es sólo por el hecho de evitar rozaduras, heridas o callos, sino que existen otra serie de repercusiones que van mucho más allá. Pueden llegar a ser realmente nefastas, como afectar a la columna vertebral, la cadera y otras articulaciones. De modo que es algo que tenemos que comenzar a tomarnos en serio, sobre todo si no queremos que el día de mañana nos pase factura y tengamos dolor de huesos y articulaciones. Simplemente por por no haber sido capaces de escoger un calzado cómodo a tiempo.

¿Qué debo tener en cuenta para seleccionar el mejor zapato?

A la hora de escoger un buen calzado, es importante tomar en cuenta una serie de recomendaciones. Seguirlas marcará la diferencia entre combinar estilo y comodidad o acabar sufriendo unas consecuencias que nos acompañarán toda la vida.

Lo primero que deberemos tener presente es la calidad del material. Lo mejor es elegir siempre un buen calzado fabricado en piel auténtica, tanto por dentro como por fuera. Va a evitar que nuestro pie sude, se hinche y tengamos la sensación de que nos apriete al caminar. El plástico y los materiales sintéticos por dentro del zapato es algo realmente nefasto.

Por supuesto deberá ser el número adecuado, ya que no debe ni apretarnos ni que nos quede grande. Por eso lo ideal es intentar siempre tener en cuenta tanto nuestro número como las condiciones de nuestro pie (empeine ancho o estrecho, el tipo de pisa, etc.).

Si no podemos pasar sin llevar un zapato de tacón porque es a lo que nos hemos acostumbrado, y realmente el hecho de ir en plano nos resulta realmente incómodo, es hora de comenzar a fijarnos en la anchura de los tacones. Un tacón ancho sirve para asegurar una buena pisada. También hay que tener presente el tiempo que vamos a pasar con ellos puestos, ya que si son muchas horas lo ideal es que no sean de más de seis u ocho centímetros de altura. Unido a esto también es relevante que nos fijemos en la suela, siempre deberá ser antideslizante para favorecer el agarre y evitar peligrosas caídas.

El zapato debe de ser resistente, pero a la vez cómodo y flexible, permitiendo así una sujeción firme del pie pero sin ser demasiado estrecho, sobre todo en la punta. Evitaremos incomodidades a la vez que podremos hacer todo tipo de movimientos con total libertad y seguridad.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/82727-como-elegir-un-buen-zapato-comodo.htm