

Qué se debe hacer y Qué no se debe hacer

- ☐ Use zapatos firme con interiores resistentes.
- ☐ Use zapatos cómodos "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 pierda estabilidad y tal vez no favorezcan el buen equilibrio.
- ☐ Evite las zapatillas de descanso, especialmente el calzado "tipo sandalia" o aquellas sin refuerzo en los talones.
- ☐ Evite los tacos altos (más de 3,5 a 4 centímetros).



La selección del calzado disminuye su riesgo de caídas