

7 consejos para elegir un calzado adecuado y aliviar los juanetes



- 1 Evita los zapatos estrechos.**
Procura elegir aquellos que no terminen en punta y no compriman los dedos, puesto que han de disponer de la anchura suficiente como para poder moverse dentro del calzado. En general, decántate por zapatos que tengan la misma forma de tu pie, pero que sean un poco más anchos en la parte de los dedos.
- 2 Huye del tacón alto.**
Por norma general, el tacón no ha de exceder los cuatro centímetros de altura.
- 3 Opta por zapatos que sujeten bien el talón.**
La parte trasera del calzado debe sujetar con firmeza el talón, de manera que no se salga al caminar.
- 4 Elige un calzado de textura blanda.**
Son más recomendables los materiales flexibles y adaptables como la piel.
- 5 Compra tus zapatos al final de la jornada.**
En este momento, tus pies suelen estar más hinchados, por lo que es el mejor momento del día para probarse y elegir zapatos que se adapten a nuestros pies.
- 6 Camina un poco cuando te pruebes calzado.**
Ponte de pie y da algunos pasos para comprobar si tus dedos disponen de suficiente espacio al caminar y hay suficiente distancia hasta la punta del calzado. No te compres unos zapatos sin probártelos antes.
- 7 Si eres runner, pide asesoramiento.**
A la hora de comprar unas zapatillas de correr, deberás buscar unas que se adapten lo mejor posible a tu pie. Evita correr si tienes molestias o dolor y pide consejo al profesional sanitario.