

Calzado correcto para trabajar de pie?



Un buen calzado cómodo es la principal herramienta de trabajo para aquellos que pasan de pie su jornada laboral. El calzado de trabajo suele tener un uso muy intensivo. Los principales problemas son debidos a dolores plantares, ocasionados por un mal apoyo o por una deformación provocada por el exceso de horas de pie. La opresión y la hinchazón son otros dos factores muy frecuentes que conllevan a dolores articulares a nivel de pie, tobillo, rodillas y cadera.

Todo esto hace que, al final, un alto porcentaje de personas tenga que usar plantillas correctoras y en ese caso es más importante todavía una correcta elección del calzado de cara a encontrar hormas de suficiente calce y gran poder de sujeción para el pie. Los errores más comunes a la hora de comprar calzado son:

El diseño

La sujeción debe primar, ante todo. Por ello debemos escoger los modelos más abotinados, que se puedan adaptar a la anchura del pie durante todo el día. Cordones y velcros son los más demandados. Revisar las terminaciones internas y tratar de eliminar diseños con muchas costuras o, aunque sean pocas, que estén mal dispuestas.

Elección de talla y ancho

Nunca debemos llevar un zapato pequeño ni comprarlo estrecho esperando luego ir adaptándolo con el uso. Lo mejor es recurrir a hormas y marcas ya probadas.

Elección de materiales

Los materiales de los que están hechos los zapatos influyen en un mayor bienestar. Es muy importante prestar atención a los forros internos de cara a proporcionar una buena transpiración al pie.

No alternar el calzado

Un error es el de usar el mismo zapato todos los días. Deberíamos alternarlos con más regularidad, incluso cambiar de zapatos a mitad de la jornada de trabajo. Con ello ventilamos el zapato y nuestros pies descansarán más.

Alargar la vida útil

Seguir utilizándolos cuando ya están deformados, lo que produce pisadas viciadas que al final solo traen problemas articulares, son propensos a un mayor deslizamiento y pueden producir caídas y resbalones.

Recomendaciones para elegir adecuadamente el calzado laboral y proteger la salud de los pies:

- El calzado debe tener una suela gruesa de goma o de un material similar, ya que se conseguirá un mayor confort, seguridad al caminar, será antideslizante y mejorará el contacto con el suelo.
- El calzado tiene que permitir una correcta transpiración del pie y la absorción del sudor para evitar la humedad continua en el mismo.
- Por otro lado, es muy importante que los zapatos respeten el ancho natural del pie y que eviten una compresión de los dedos por falta de amplitud o de altura. También, que el calzado disponga de un buen contrafuerte posterior ayudará a personas con el talón en valgo (desviación lateral).
- Los especialistas insisten en que el cambrillón (lámina metálica o de plástico rígido que se encuentra en el interior de la suela del zapato entre el tacón y el antepié) debe ser rígido, ya que ayuda a que el calzado se flexione perfectamente y evite las torsiones. Asimismo, como la zona del talón es especialmente sensible al roce, es conveniente adquirir un calzado que disponga de una escotadura que reduzca el impacto repetitivo del zapato en esta zona.
- Por último, los expertos aconsejan controlar la altura del tacón. Por lo tanto, si un empleo exige la utilización de un tacón elevado, es importante que no supere los cuatro centímetros.

Tomado de: <https://www.calzadoscomodos.com/blog/consejos-y-recomendaciones/como-elegir-el-calzado-correcto-para-trabajar-de-pie>