

Link: <https://g5noticias.cl/2023/04/23/la-mala-eleccion-de-un-zapato-puede-causar-graves-lesiones/>

Se recomienda que el calzado sea de material respirable, con plantilla que reduzca el impacto al caminar y que sea lo suficientemente amplio como para no alterar el arco del pie. La marca Flexi reúne todas las características de un buen calzado y un nuevo local acaba de abrir en Mall del Centro Concepción.

Desde dolores musculares en las pantorrillas a una lesión en el tendón de Aquiles puede provocar la mala elección del calzado; y es que para quienes gustan de caminar, dejando de lado el uso del automóvil o transporte público, deben considerar desde el material del zapato, hasta la elección correcta del número.

Lo primero que se debe tener en cuenta, según explica Mauricio Fredes, director de la Escuela de Kinesiología de la **Universidad del Alba**, es el material, el cual debe ser transpirable y suave para evitar lesiones en la piel; además la suela ha de ser de material blando y flexible para que amortigüe los pasos. "El calzado está asociado al uso que se le quiera dar. El que se lleva a diario debe ser lo suficientemente cómodo como para poder tenerlo puesto más de ocho horas, poder caminar y estar de pie", señala el especialista. También, explica que cuando la horma es amplia, se siente más cómodo porque el pie se expande en su totalidad como si estuviera descalzo.

Y en cuanto a caminar con tacones altos, como por ejemplo de más de siete centímetros, Fredes explica que se "generan cambios en la morfología del pie y los puntos de presión aumentan demasiado sobre el antepié, generando flexión plantar excesiva, lo que puede provocar desde dolor en los músculos "gemelos", desarrollar fascitis plantar o hasta provocar tendinitis de Aquiles". La mejor manera de evitar lesiones es comprar un calzado correcto. La oferta en el mercado se ha ampliado con la llegada de Flexi a Mall del Centro Concepción, marca de zapatos mexicana con 88 años de trayectoria y presencia en América, Europa y Asia. Entre sus principales características destacan el uso de material antibacterial, la incorporación de plantillas que absorben el impacto en cada paso, suela antiderrapante, tallas que se amoldan al pie y un diseño casual.

Flexi se suma a las recientes aperturas en Mall del Centro Concepción; marcas que traen la moda, vanguardia y estilo de renombre cosmopolita al centro comercial, entre las que destacan Natura, Samsung, Pandora y La Fête.

La mala elección de un zapato puede causar graves lesiones

domingo, 23 de abril de 2023, Fuente: G5 Noticias



Se recomienda que el calzado sea de material respirable, con plantilla que reduzca el impacto al caminar y que sea lo suficientemente amplio como para no alterar el arco del pie. La marca Flexi reúne todas las características de un buen calzado y un nuevo local acaba de abrir en Mall del Centro Concepción. Desde dolores musculares en las pantorrillas a una lesión en el tendón de Aquiles puede provocar la mala elección del calzado, y es que para quienes gustan de caminar, dejando de lado el uso del automóvil o transporte público, deben considerar desde el material del zapato, hasta la elección correcta del número. Lo primero que se debe tener en cuenta, según explica Mauricio Fredes, director de la Escuela de Kinesiología de la Universidad del Alba, es el material, el cual debe ser transpirable y suave para evitar lesiones en la piel; además la suela ha de ser de material blando y flexible para que amortigüe los pasos. "El calzado está asociado al uso que se le quiera dar. El que se lleva a diario debe ser lo suficientemente cómodo como para poder tenerlo puesto más de ocho horas, poder caminar y estar de pie", señala el especialista. También, explica que cuando la horma es amplia, se siente más cómodo porque el pie se expande en su totalidad como si estuviera descalzo. Y en cuanto a caminar con tacones altos, como por ejemplo de más de siete centímetros, Fredes explica que se "generan cambios en la morfología del pie y los puntos de presión aumentan demasiado sobre el antepié, generando flexión plantar excesiva, lo que puede provocar desde dolor en los músculos "gemelos", desarrollar fascitis plantar o hasta provocar tendinitis de Aquiles". La mejor manera de evitar lesiones es comprar un calzado correcto. La oferta en el mercado se ha ampliado con la llegada de Flexi a Mall del Centro Concepción, marca de zapatos mexicana con 88 años de trayectoria y presencia en América, Europa y Asia. Entre sus principales características destacan el uso de material antibacterial, la incorporación de plantillas que absorben el impacto en cada paso, suela antiderrapante, tallas que se amoldan al pie y un diseño casual. Flexi se suma a las recientes aperturas en Mall del Centro Concepción; marcas que traen la moda, vanguardia y estilo de renombre cosmopolita al centro comercial, entre las que destacan Natura, Samsung, Pandora y La Fête.