FARO DE VIGO
MORRAZO

PAÍS: España
PÁGINAS: 10
TARIFA: 580 €
ÁREA: 691 CM² - 64%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 41254
E.G.M.: 251000
SECCIÓN: MORRAZO

10 Junio, 2015

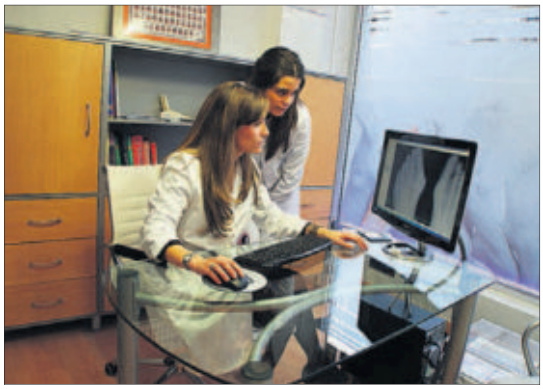
SALUD

Las chanclas se desaconsejan a personas con pies planos o con mucho arco, diabéticas o con mala circulación.

Las chanclas, un problema para los pies durante el verano

» No están diseñadas para caminar de forma prolongada, advierte la podóloga Sonia Bernárdez

REDACCIÓN [VIGO]



La podóloga Sonia Bernárdez, en la Clínica del Pie de Cangas. // FdV

Bermudas, tirantes, camisetas de manga corta, minifaldas y, por supuesto, chanclas. Aunque la moda veraniega pretenda cambiar y los colores alternen, hay cosas que nunca pasan de moda. Es el caso de las llamadas flip-flops.

Un reciente estudio elaborado en EEUU por el National Foot Health Assessment muestra que el 78% de los adultos ha experimentado uno o más problemas de pie en su vida y que una de esas causas son precisamente este tipo de sandalias.

"La chancleta es probablemente uno de los calzados preferidos durante el verano, pero su abuso puede traer problemas", afirma Sonia Bernárdez, podóloga de la Clínica del Pie de Cangas.

"Están indicadas para ir a la piscina, a la playa o para ducharse en sitios públicos y así prevenir infecciones, pero no están hechas para caminar de forma prolongada", asegura, al tiempo que advierte que se desaconsejan en personas con pies planos o con mucho arco, diabéticas o con mala circulación.

Al dejar el pie totalmente al aire y carecer de sujeción alguna, las chanclas obligan a hacer constantes esfuerzos con los dedos, por lo que pueden causar rozaduras, molestias y sobrecargas. Además, dificultan el equilibrio y producen más dolores que un calzado normal.

Especial cuidado en niños

Para los más pequeños, Bernárdez recomienda que el calzado sea de "contrafuerte reforzado, con algún sistema de cierre como velcro, cordones o similar, la puntera lo suficientemente amplia para acoger a los dedos sin presión y que no se deforme fácilmente".

En verano aconseja buscar un calzado adecuado que cumpla estos requisitos. "Las chanclas, sin embargo, se alejan de estos parámetros", afirma, recomendando zapatillas con la mayor sujeción posible, sujetas con el tobillo y a todos los dedos por un velcro. Además, aconseja siempre un poco de altura, nunca zapatillas planas.

Corregir los daños

"Es mejor prevenir que curar pero hay veces en que es necesario recurrir incluso a la cirugía", destaca la podóloga. "Para las personas que ya tienen dolores o deformidades, el uso de estas chanclas empeora su situación", afirma. Los daños provocados por el uso de este calzado podrían requerir de tratamientos con plantillas o fisioterapia, e incluso cirugía, ya que que el pie, al ir descubierto, es más propenso a sufrir traumatismos.