

# Zapatos

Usamos los zapatos para proteger a los pies y evitar heridas, sin embargo para que sean efectivos deberán calzar bien, los zapatos que no quedan bien, o sean demasiado angostos, chicos o grandes son incómodos, lastiman y deforman los pies.

Al elegir el calzado hay que recordar siempre que: el calzado se debe adaptar a la forma del pie, no es el pie el que debe ajustarse a la forma horma del zapato. Si se trata de calzar el pie en un zapato que no calza bien, terminaremos con dolor, ampollas, y callos que pueden ser temporales, pero que con el tiempo pasan a ser permanentes.

## Zapatos para Niños

Los niños no necesitan zapatos hasta que comienzan a caminar, entre los 12 y 18 meses, hasta entonces necesitan solamente calcetines para proteger los pies al gatear y para mantener los pies calientes. Cuando el niño/a comienza a pararse y a caminar entonces el zapato lo protege de heridas, después que comienza a usar zapatos lo puede dejar caminar descalzo/a dentro de la casa.

Cómprele zapatos cuando comienza a pararse o caminar, recuerde que hay tiendas especializadas en zapatos para niños y ofrecen una gran variedad de tamaños y estilos y en general se aseguran que le quedan bien. Generalmente no hace falta acudir a tiendas de "zapatos ortopédicos"

Nunca obligue al niño/a a usar un par de zapatos que no le quedan bien.

Compre zapatos suaves, maleables con mucho espacio, como por ejemplo zapatos deportivos (tenis) que son ideales para niños/as de toda edad, asegúrese que haya suficiente espacio en la punta para permitir que el pie crezca y que el/la niño/a puede mover los dedos dentro del zapato (el pie puede llegar a crecer el ancho de un dedo cada tres a seis meses, aunque esto varía de niño en niño).

La suela del zapato no debe ser dura, debe ser flexible y de preferencia de goma que permita generar fricción con el piso para que los niños no se resbalen.

Si el/la niño/a se quita los zapatos frecuentemente, tal vez le sean incómodos, asegúrese que los zapatos no le ajustan demasiado, fíjese si hay zonas rojas en los pies, si aparecen callos o ampollas y acuérdesese de medir los pies frecuentemente y fijarse si necesita zapatos más grandes.

Recuerde que el primer objetivo del usar los zapatos es evitar heridas, son pocas las veces en que se corrigen deformidades de pies por medio del calzado, en general para corregir problemas graves se utiliza yeso, soportes metálicos o cirugía. Lleve el/la niño/a al ortopedista si nota algún problema.

Hay zapatos que se atan por arriba del tobillo, y se recomienda utilizar este tipo de calzado para aquellos niños/as que se sacan constantemente los zapatos, sin embargo, contrariamente a lo que se cree, este calzado no es mejor que el zapato más bajo.