



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo elegir calzado seguro para prevenir caídas

En esta información se explica cómo puede prevenir caídas mediante el uso de calzado seguro.

Información sobre seguridad del calzado

El calzado que usa puede afectar su comodidad y seguridad. Usar calzado que no es seguro puede hacerle más propenso a caerse y lastimarse. Siempre debe usar calzado seguro, incluso dentro de su casa, para prevenir caídas.

Calzado seguro

El calzado seguro calza bien, es cómodo y está en buen estado. También tiene las siguientes características que le ayudan a evitar caídas (véase la figura 1).



Figura 1. Calzado seguro

El calzado seguro tiene lo siguiente:

- Tacos de 1 pulgada (1.6 centímetros) o menos
- Una forma de cerrar el calzado para que permanezca firme en el pie (como cordones o Velcro®)
- Suelas delgadas y duras
- Suelas para evitar resbalarse
- Un soporte ortopédico para el talón, que sujete el talón de manera firme
- Un taco inclinado para evitar resbalarse

Calzado no seguro

El calzado que no es seguro no se ajusta bien, es incómodo y está en mal estado. El calzado no seguro tiene lo siguiente:

- Tacos de más de 1 pulgada (1.6 centímetros)
- No cuenta con una forma de asegurar el pie en el calzado

(como calzado sin cordones, pantuflas, zuecos o chancletas).

- Suelas suaves o gruesas
- Suelas que son resbalosas o están gastadas

Sugerencias para ponerse y sacarse el calzado

Si le cuesta ponerse o sacarse el calzado, pruebe las siguientes sugerencias que pueden serle útiles:

- Use un calzador con un mango largo para ayudarlo a ponerse el calzado si no puede llegar al pie (véase la figura 2).
- Use cordones elásticos de zapato. Le permiten ponerse los zapatos para que no tenga que atar y desatar el calzado cuando se lo ponga y se lo saque.
- Use calzado con Velcro en lugar de cordones. El Velcro es más fácil de asegurar.



Figura 2. Use un calzador

Si le cuesta ponerse o sacarse el calzado porque los pies están hinchados:

- Hable con su proveedor de cuidados de la salud acerca de las opciones de tratamiento para el edema (hinchazón de las piernas).
- Considere usar calzado más ancho que cierre con Velcro.

Si siente dolor en el pie y no puede usar calzado, hable con su proveedor de cuidados de la salud para que le derive a un podólogo (médico especialista en el cuidado de los pies). El podólogo le puede recomendar aparatos ortopédicos (plantillas que brindan más soporte para los pies) o plantillas ortopédicas para ayudarlo a sentirse más cómodo cuando use calzado.

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visita www.mskcc.org/pe y busca en nuestra biblioteca virtual.

How to Choose Safe Shoes to Prevent Falling - Last updated on March 16, 2020

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center