



## 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 la 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.

### ¿Qué es un calzado seguro?

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

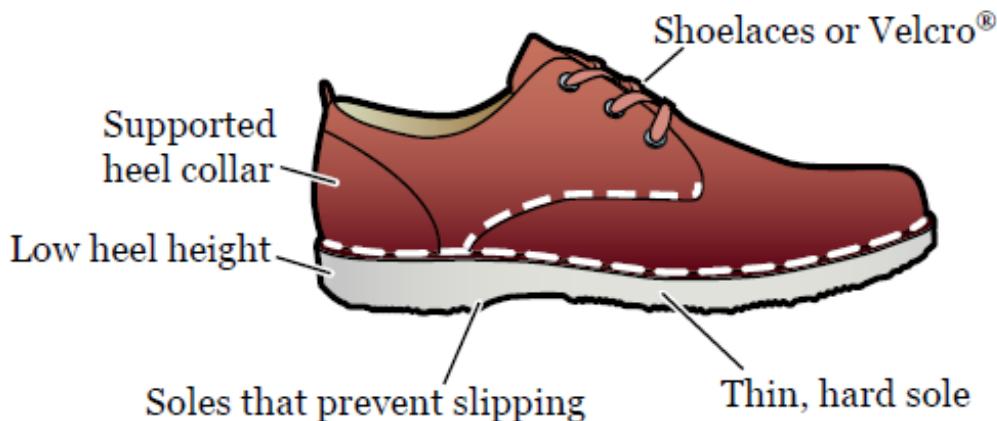


Figura 1. Diagrama de un calzado seguro

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 que eviten que se resbale.
- Un soporte ortopédico para el talón, que sujeté el talón de manera firme.

¿Qué es un 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 zapatos sin cordones, pantuflas, zuecos

o chanclas).

- Suelas blandas 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.** Use un calzador con un mango largo para ayudarle a ponerse el calzado si no puede llegar al pie (véase la figura 2). Puede comprar un calzador en una farmacia minorista, como CVS o Walgreens, o en un minorista en línea como Amazon.
- **Use cordones elásticos.** Estos son cordones flexibles, que se estiran. Le permiten ponerse y sacarse los zapatos sin tener que atárselos y desatárselos.
- **Use calzado con Velcro.** El velcro es más fácil de ajustar alrededor del pie que los cordones de los zapatos.



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, entre ellas la fisioterapia para tratar el edema (hinchazón de las piernas).
- Use calzado más ancho que se cierre con Velcro.

## Qué hacer si no puede usar calzado

Si le duelen los pies y no puede llevar zapatos, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Le remitirá a un podólogo (médico especialista en el cuidado de los pies). El podólogo puede recomendarle plantillas ortopédicas (plantillas para el calzado que ofrecen un apoyo adicional al pie). También puede darle un soporte para el arco del pie que le ayude a sentirse más cómodo al llevar calzado.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

How to Choose Safe Shoes to Prevent Falling - Last updated on March 29, 2023

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