

# Semáforo del calzado

*El uso de calzado adecuado es importante para la prevención de lesiones y úlceras en pies*

## Calzado de alto riesgo



### Calzado de tacón

#### Riesgo al usarlos:

- Sobrecarga en antepié y en articulaciones de rodillas
- Callos en planta de los pies
- Caídas o esguinces
- Úlceras
- Espolón calcáneo



### Calzado en punta

#### Riesgo al usarlos:

- Ampollas y callosidades
- Deformidades como hallux valgus (juanetes)
- Cambio de coloración de las uñas y/o engrosamiento
- Úlceras



### Calzado descubierto

#### Riesgo al usarlos:

- Exposición a golpes, cortadas, infecciones, quemaduras y a piquetes de insectos
- Mayor resequedad
- Grietas o fisuras
- Úlceras

## Calzado de moderado riesgo



### Calzado de material sintético

#### Riesgo al usarlos:

- Aumenta la sudoración del pie
- Favorecer la aparición de hongos
- Mal olor



### Calzado con suela plana o flat

#### Riesgo al usarlos:

- Dolor en talones y pantorrillas
- Postura inadecuada
- Problemas en tobillos, espalda baja y cadera
- Fascitis plantar (inflamación y dolor en planta del pie)



### Calzado semi descubierto

#### Riesgo al usarlos:

- No protege por completo la exposición a golpes, cortadas, infecciones y a piquetes de insectos
- Resequedad

## Calzado de bajo riesgo



Calzado cerrado, de material natural, suave y sin costuras internas

#### Beneficios de usarlos

- Protegen tu pie de lesiones



Calzado con suela de goma, anti derrapante de 2-3 cm de altura

#### Beneficios de usarlos

- Evita caídas
- Disminuye el impacto en los pies al caminar
- Mejora la postura



Amplios y que permitan la movilidad de los dedos

#### Beneficios de usarlos

- Comodidad
- Permite buena circulación
- Evita deformidades y callosidades
- Evita úlceras



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi