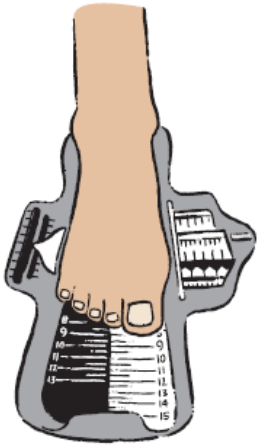


¿Cómo escoger los zapatos adecuados?

Cuando compre zapatos, lleve esta hoja de sugerencias. Tómese su tiempo para seleccionar cuidadosamente los zapatos. Usted está buscando un zapato que le proteja sus pies, los mantenga secos y le sirva de sostén a medida que camina.



- Pida que le midan el pie para asegurarse de que el tamaño y el ancho de los zapatos sea el adecuado para sus pies.



- El interior de los zapatos debe ser suave y sin costuras.
- Busque una plantilla acolchada para evitar rozamientos o fricciones.
- El área del tobillo debe ser suave, y servir de apoyo.



- Escoja zapatos de ataduras flexibles, como cintas, velcros o cordones. Evite las sandalias.

- La caja de los dedos de su zapato debe ser suficientemente amplia de tal manera que pueda mover los dedos.
- El pie no debe resbalarse dentro del zapato cuando camina.



- Pruébese los zapatos con calcetines y camine en ellos en la tienda.
- Preste atención a la comodidad; ninguna parte del zapato debe lastimarle los pies.