

buenos para las ocasiones especiales; los zapatos con cordones son mejores cuando usted está muy activo, mientras que las zapatillas sin taco que cubren todo el empeine son buenas para las noches invernales frías. Es también importante mantener los zapatos en buenas condiciones pues las suelas que se han hecho demasiado delgadas, o las tapillas gastadas pueden ser peligrosas.

Trate sus pies con cariño usando zapatos cómodos y seguros y le sostendrán durante muchos años.

Para mayor información sobre cómo prevenir las caídas, diríjase al centro comunitario de salud de su zona.

Lo que tiene que hacer usted cuando necesite un intérprete

Si cree que no puede comunicarse bien en inglés con un profesional de la salud en lugares tales como un hospital público o centro comunitario de salud, el Servicio de Intérpretes de Salud puede enviarle un intérprete que le ayude. Llame el Servicio más cerca de donde usted vive, o pida al hospital o centro comunitario de salud que se ponga en contacto con el servicio de parte suya. Los números de teléfono son: Área central, este y sur de Sydney (02) 516 3222; área norte (02) 438 7560; área de Sydney sud oeste (02) 757 1800; Sydney oeste (02) 840 3456; Wentworth (02) 840 3456; área de Hunter (049) 246 285 (después de horas (049) 61 5353; Illawarra (042) 74 4211; Griffith (069) 62 3900.

Si necesita un intérprete que le ayude a hablar con un médico particular, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450 para acceso a un intérprete por teléfono. TIS también provee interpretación telefónica para cualquier situación en que la persona necesite ayuda para comunicarse en inglés.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Manténgase en pie con zapatos más seguros

Stay on Your Feet With Safer Shoes

REVIEWED
September 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Manténgase en pie con zapatos más seguros

Considerando lo duro que trabajan, la mayoría de nosotros no tratamos bien nuestros pies. No les prestamos atención, los apretamos dentro de zapatos que no calzan bien y nunca pensamos en ellos hasta que nos empiezan a doler. En una vida de duración promedio, un par de pies camina aproximadamente 120.000 kms, por lo cual no es sorprendente que más o menos el 40 por ciento de nosotros tengamos alguna clase de problemas de los pies en algún momento de nuestra vida. La mayoría de estos problemas se podrían evitar usando zapatos adecuados.

Los zapatos que no calzan bien son además una causa común de caídas. Muchas personas se resbalan, tropiezan o dan un traspie debido a una suela resbalosa o tacos demasiado altos. Usar zapatos seguros y que den apoyo es una buena manea de mantener los pies sanos y prevenir las caídas. Este es un buen consejo para todos nosotros, pero especialmente para las personas mayores. Las caídas pueden causar lesiones serias a cualquier edad, pero mientras mayor es la persona, más le cuesta recuperarse. Una caída es el accidente que más comunmente hace necesaria la hospitalización de personas mayores de 60 años. Treinta por ciento de estas hospitalizaciones son por una fractura de la cadera.

Cualquiera que sea su edad, siga los siguientes consejos prácticos para escoger zapatos más seguros.

- Los zapatos deben calzar bien, aunque sólo los use dentro de la casa. El cincuenta por ciento de las caídas ocurren en la casa.

Usar zapatillas o zapatos que no calcen bien puede hacerle arrastrar los pies y afectar su equilibrio. Se puede saber si un zapato calza bien si hay suficiente espacio para los dedos de los

pies (por lo menos 1,2 cm) entre el dedo más largo y la punta del zapato) y un buen ajuste en el talón.

- Una suela que se adhiera a la superficie sobre la cual usted camina da seguridad, especialmente si la superficie está encerada o mojada. Una goma o material sintético con un dibujo en relieve proporciona una superficie no resbalosa. Por lo general los zapatos con suela de cuero son demasiado resbalosos, pero un zapatero puede darles mayor adherencia poniéndoles media suela de goma (o usted mismo puede hacerlo comprando un juego especial en las ferreterías).
- Los tacos más seguros son los tacos bajos (menos de 5 cm) y anchos, pues esto da buen contacto con el suelo. Los tacos terraplén son una buena opción si son de menos de 5 cm.
- Un zapato que cubre bien el empeine, tal como un zapato con cordones o escaarpín de corte alto le dará buen soporte. En cambio los zapatos sin talón, las hawainas (sayonaras, romanitas) o zapatillas sin talón pueden hacer que los pies se sientan cansados y causar fácilmente torceduras de los tobillos. Si el talón del zapato es firme, da buen soporte al tobillo.
- Una suela esponjosa flexible (como las de las zapatillas para correr) protege los pies de las superficies duras y desiguales y actúa como amortiguador. Busque algo similar para los zapatos que use más.
- Los zapatos livianos, en un material suave que "respire", como el cuero o un material sintético con perforaciones que permitan la entrada del aire, son los más cómodos.

Es mejor elegir el zapato apropiado para la actividad que se está realizando. Los escaarpines de taco bajo con suela no resbalosa son