

El tipo de actividad física influye mucho en el calzado adecuado

Kinesiólogas explican cómo elegir zapatillas a partir de los 50 años

Con el paso del tiempo, la amortiguación y el soporte del calzado cobran mayor relevancia para proteger las articulaciones.

BANYELIZ MUÑOZ

En la antesala del Día de la Madre, la elección de un buen regalo puede trascender lo estético para poner el foco en el bienestar. Para mujeres mayores de 50 años, el calzado adecuado -en especial las zapatillas- adquiere un rol relevante: no solo por comodidad, sino por su impacto en el cuidado de las rodillas y el acompañamiento de la actividad física cotidiana.

La kinesióloga Loreto Piqué (47), especialista en traumatología y ortopedia del Colegio de Kinesiólogos, aclara que la elección de un calzado deportivo no está determinada por la edad, salvo en casos específicos como artrosis de rodilla, pie plano o diferencias en la longitud de las extremidades. Más bien, explica, la decisión se vincula con factores como la comodidad, el calce y el tipo de actividad que realiza cada uno.

¿Cotizando? Como primer aspecto, sugiere considerar el uso que se le dará a la zapatilla, tanto en el tipo de actividad como en la frecuencia. "Eso determina de inmediato factores clave como la amortiguación y el grip; es decir, el agarre de la zapatilla con el suelo", señala.

El calce -o "fit"- aparece como un segundo elemento clave. "Una buena zapatilla debe ofrecer espacio cómodo para los dedos y un ajuste que entregue estabilidad en el mediopié y el talón, sin sacrificar flexibilidad ni libertad de movimiento. A partir de ahí, la elección puede afinarse según las características técnicas de cada modelo y las necesidades de cada usuaria", explica.

¿Y eso cómo se sabe?

"Si la persona es más matea, se pueden encontrar en línea las especificaciones técnicas de la gran mayoría de los modelos: ahí se indican características como peso de cada zapatilla, tipo de ajuste, amortiguación, uso y suela; sin embargo, siempre es recomendable preguntar al personal especializado de las tiendas, quienes deberían poder recomendar varios modelos considerando los requerimientos del comprador".

En la práctica, las zapatillas maximalistas -de suela más gruesa y compuestas por varias capas- ofrecen mayor amortiguación que las minimalistas o de perfil más plano, que permiten un contacto más directo con el



La kinesióloga Loreto Piqué es especialista en traumatología.

suelo y, por lo tanto, amortiguan menos. Piqué sugiere tomarlas con las manos y doblarlas para comprobar si tienen la flexibilidad adecuada.

En casos de artrosis, la doctora en Biomedicina y kinesióloga Waleska Reyes aclara que por sí sola la zapatilla no va a curar el dolor de rodillas, pero sí puede aliviar las molestias: "Una zapatilla con amortiguación moderada puede contribuir a reducir el impacto sobre las articulaciones. Sin embargo, un exceso de amortiguación puede dificultar la marcha, generando una sensación de inestabilidad, como caminar sobre una nube, lo que puede

afectar el equilibrio en personas mayores de 50 años".

En ese sentido, aconseja optar por zapatillas estables, con espacio suficiente para que los dedos se muevan, con buen ajuste e idealmente una suela antideslizante. Respecto a la altura del taco, Reyes -académica de Kinesiología de la Universidad Andrés Bello- recalca que es importante evitar cambios bruscos; por ejemplo, pasar de usar tacones altos a calzado muy plano puede generar molestias en el tendón de Aquiles o en la planta del pie, debido a las adaptaciones previas de los tejidos.



"Hay opciones sin cordones interesantes y prácticas para personas con menor agilidad y movilidad"

Loreto Piqué

Más amortiguación

A medida que avanzan los años, la elección del calzado deja de ser solo una cuestión de gusto y empieza a responder más a necesidades concretas del día a día. Según explica Piqué, en ese escenario la amortiguación y la estabilidad ganan protagonismo, ya que ayudan a proteger las articulaciones y a disminuir el riesgo de caídas. "En este caso, hay opciones sin cordones que son interesantes y prácticas para personas con menor agilidad y movilidad", precisa.

De igual forma, los cambios biomecánicos asociados al paso del tiempo pueden orientar ciertas recomendaciones específicas. "En casos de deformidades en el antepié, se requieren zapatillas con la parte superior más ancha. Para quienes presentan déficit de equilibrio o mayor riesgo de caídas, es clave un soporte de talón más amplio y suelas firmes con buen grip. Y si existe sensibilidad alterada en los pies, conviene optar por modelos con plantillas anatómicas y texturas", detalla.

Con todo, la especialista, quien también es académica de la Universidad Mayor, insiste en que no existen diferencias estrictas por tramo etario, sino matices que responden a condiciones individuales.

"Las bases en adultos son las mismas y dependen de cada persona. Con mis amigas corremos maratonones y tenemos 50 años. Hay personas de esa edad que apenas caminan, mientras que otras, incluso de 70, participan en un Ironman. No hay evidencia que establezca requerimientos especiales basados solo en la edad", afirma.

¿Cuál ocupa usted?

"Uso Saucony Triumph y Saucony Endorphine. Es una elección personal. Las Triumph son muy cómodas y sirven también para el uso diario. Las Endorphine son más técnicas, por lo que las reservo para carreras o trotes largos".