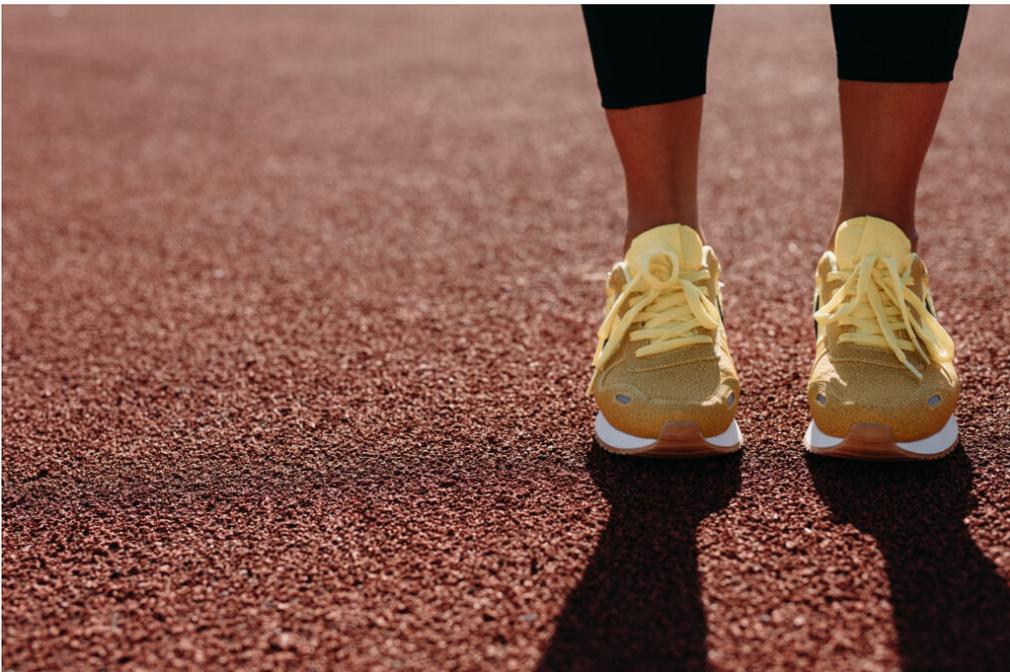




## CONSEJOS PARA ELEGIR CALCETINES Y CALZADO DEPORTIVO



### 8 CONSEJOS PARA LA ELECCIÓN CORRECTA DE CALCETINES DEPORTIVOS

1. **Materiales transpirables**, mejor que sean de fibras **SINTÉTICAS**.
2. **Calcetines sin costuras**.
3. **Componente anti-rozaduras** para proteger zonas de mayor roce: talón, planta, dedos.
4. **Tamaño correcto** del calcetín para evitar que las holguras generen fricciones.
5. **Adecuados y específicos a cada disciplina deportiva**: Fútbol, Running, Montaña...
6. **Cambiar de calcetines** si el pie suda mucho o la actividad deportiva dura mucho tiempo.

7. **Según la época del año utilizar:**

- **Época de calor:** materiales finos, caña baja, muy transpirable
- **Época de frío:** Calcetines térmicos, cañas altas.

8. **El componente compresivo** favorece el retorno venoso y evita la fatiga muscular.

**DATO PODOLÓGICO IMPORTANTE**

- Los calcetines de algodón
- NO transpiran muy bien, por lo que el sudor no se evacua bien, generando fricción pudiendo generar ampollas o lesiones en la piel



**8 CONSEJOS PARA LA ELECCIÓN CORRECTA DE CALZADO DEPORTIVO**

1. **Calzado adecuado a la práctica deportiva realizada** (zapatillas de running, botas de fútbol, zapatillas de baloncesto, botas de montaña...)
2. **Refuerzos** correctos que controlen el movimiento del pie
3. **Materiales técnicos** con características específicas: Transpirables, impermeables, lengüetas, calzado estilo calcetín...
4. **Hormas** ajustadas al ancho y largo del pie, siempre permitiendo el movimiento de los dedos.
5. **Cordones** en correcto estado para favorecer el agarre del pie en su movimiento.

6. **Suelas** técnicas con características específicas:
  1. Grietas para el agarre en pista, asfalto
  2. Grip para evacuar elementos del terreno como piedras
  3. Tacos correctos para superficies duros, blandos, técnicos...
7. **Entresuelas** con mayor o menor amortiguación, según el objetivo de la actividad.
8. **Plantilla interior** en correctas condiciones con el fin de crear confort, sujeción y amortiguación en el pie.

### **DATO PODOLÓGICO IMPORTANTE**

La elección de un correcto calzado debe estar ligado con el conocimiento de la pisada, por lo que antes de elegir un calzado para la actividad deportiva que practiques es necesario la realización de un **ESTUDIO DE PISADA**.

