



**QUEJAS.** Pacientes de Essalud, con incapacidad para desplazarse a un centro asistencial, reclaman por la mala atención que reciben en caso de urgencia. Llaman al 117 o 4707000, pero nadie les responde.



**CONSEJO.** Muchos de los problemas de los consumidores se pueden evitar con un poco de cuidado. La regla es simple: antes de concretar cualquier compra, pregúntese si lo que adquiere es lo que realmente busca y cuánto desea gastar por ello.

¿CÓMO DEBE SER UN BUEN CALZADO? CUIDADO CON LAS IMITACIONES

# Zapatos dejan huella en la salud

**Texto y  
Enfoque**

Juan Carlos  
Cuadros Guedes



Zapatos con amortiguadores o pequeñas ruedas, con suela gruesa o delgada, en punta o con punta de acero, de cuero o algo que se le parezca, con luces o cintas fosforescentes, nacionales o importados. La variedad de marcas, modelos y precios del calzado en el mercado local es importante, pero lo es más el hecho de que estos artículos se adapten al movimiento del pie al caminar y no generen lesiones a posteriori.

Aunque usted no lo crea, el pie, esa excelsa obra de ingeniería compuesta por 26 huesos, 33 articulaciones, 19 músculos y más de 100 tendones, es la parte de nuestro cuerpo a la que menor atención prestamos. No los cuidamos como se merecen y, por si fuera poco, los martirizamos con un zapato inadecuado y hasta contaminado.

## FUNGICIDAS TÓXICOS

Desde diciembre del 2008 a la fecha, se han producido en el mundo más de 300 notificaciones de alerta, una de ellas publicada en las páginas de Defensa del Consumidor –el 17 de enero del año pasado– sobre la venta de calzado contaminado con dimetilfumurato, un producto químico que se utiliza para evitar los hongos.

En España, Francia, Londres, Alemania y otras partes del mundo, incluso el Perú, se han reportado alergias severas (eccema o dermatitis de contacto, de tipo irritativo), atribuidas no precisamente a los hongos, propios del frío, sino al dimetilfumurato.

Este fungicida se introduce por lo general en zapatos, carteras, casacas, gorras, billeteras y demás artículos de cuero (u otros que intentan serlo), para evitar que la humedad los dañe y se conserven por mucho más tiempo.

Pero lo que gran parte de los consumidores desconoce es que este compuesto químico causa severas irritaciones en la punta de los dedos, en la planta o en los bordes extremos del pie. Las mujeres que usan botas, calzado cerrado, carteras y monederos de cuero están más expuestas a padecer este tipo de alergia.

## DEJAN HUELLA

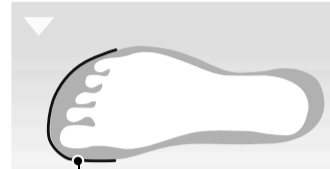
Pero además de reparar en el precio, el diseño y la bolsita de dimetilfumurato –que casi siempre la encontramos en la parte interior del calzado–, antes de comprar un par de zapatos debe tomar en consideración algunos detalles.

## Hay que elegirlos con los pies, no con la cabeza

Tal vez parezca intrascendente, y hasta accesorio, pero el tipo de zapatos que usamos es clave para nuestra salud y nuestro buen andar.

### Condiciones de un buen calzado masculino

#### Horma acorde con la forma del pie



**Puntera ancha** que no apriete los dedos y permita el normal movimiento de los mismos hacia los lados y también hacia arriba y abajo. Los dedos deben flotar un poco.

**Forro del talón**  
No debe apretar el tobillo.

**Punta**  
No debe apretar el pie y debe tener anchura suficiente.

**Suela**  
Flexible y de material que absorba el choque contra el suelo.

#### Talón

En su mitad posterior debe tener material menos flexible que sujete bien la parte posterior del pie.

**Tacón**  
No debe sobrepasar los 4 cm.

**Cámara de aire**  
Absorción de golpes y aumento del confort.

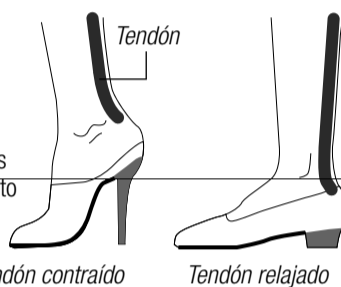
### Problemas con los zapatos de tacón alto

El uso de estos zapatos puede ocasionar una serie de problemas en los músculos, huesos y nervios en los pies de las mujeres.

#### EL TENDÓN DE AQUILES

Cuando la parte frontal del pie se desliza hacia abajo, el tendón de Aquiles se estrecha.

Mientras más alto es el tacón, más dolor puede crear el estrechamiento del tendón.

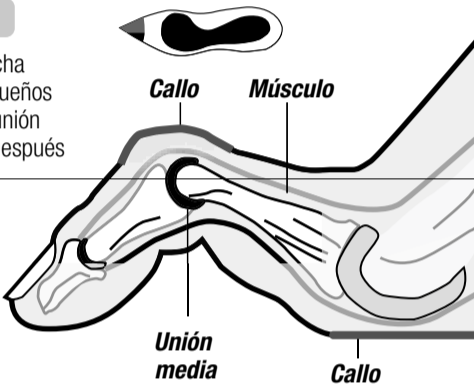


Tendón contraído

Tendón relajado

#### DEDO EN MARTILLO

Una punta de zapato estrecha empuja los dedos más pequeños del pie, doblándolos en la unión media de su articulación. Después de un tiempo, los dedos no pueden volverse a estirar, incluso fuera del zapato.



Callo

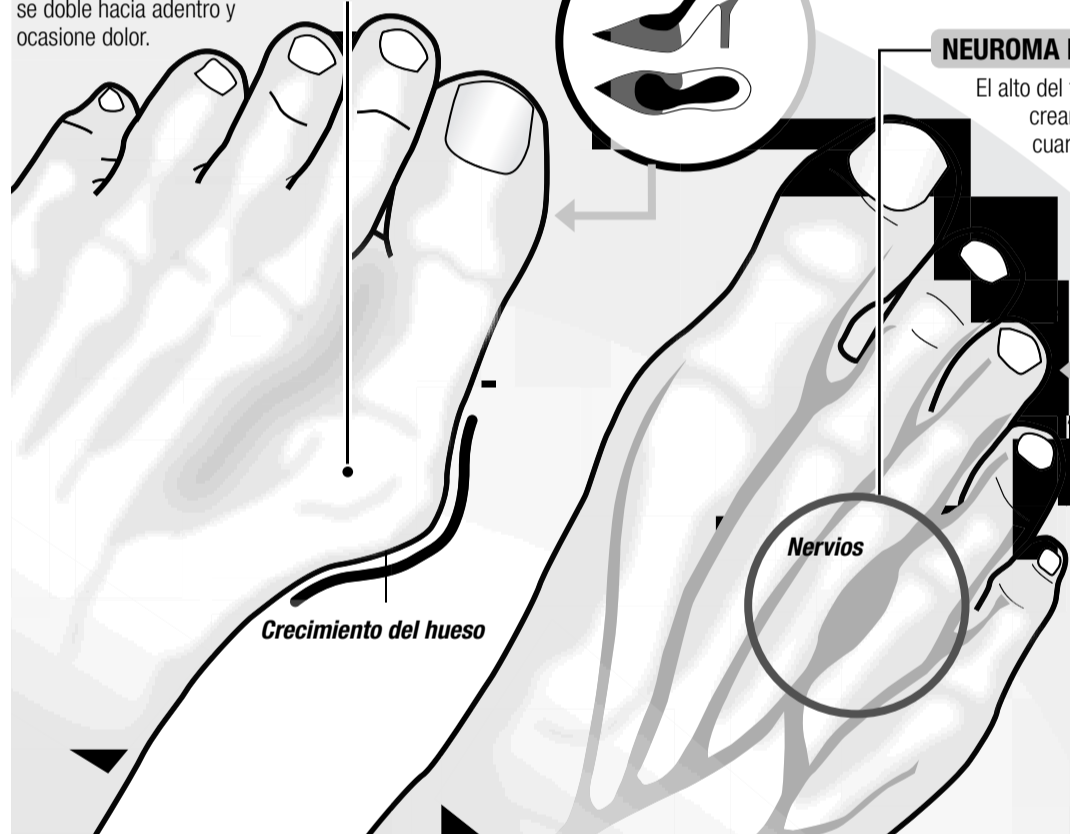
Músculo

Unión media

Callo

#### JUANETES

Los zapatos de horma estrecha pueden causar un crecimiento en la base del hueso del dedo gordo. Esto hace que el dedo se doble hacia adentro y ocasione dolor.



Crecimiento del hueso

#### NEUROMA DE MORTON

El alto del tacón y una punta del zapato estrecha pueden crear un engrosamiento del nervio entre el tercer y cuarto dedo, lo cual causa dolor y entumecimiento en esa zona.

#### CONSEJOS

- Si le es difícil renunciar a los tacones, trate de alternarlos con calzado de tacón más bajo.
- Entre los zapatos bajos elija aquellos con un tacón no mayor de dos centímetros y los altos que no pasen las dos pulgadas.

Fuente: Washington Post / Consumer.es

EL COMERCIO

### RECOMENDACIONES

#### De vez en cuando

El uso frecuente de zapatos extra planos puede producir dolor en el tendón de Aquiles, contracturas, calambres y dolor en el arco plantar y talón.

#### Póngales horario

Los de punta estrecha oprimen los dedos, con el riesgo de que

se monten unos sobre otros. La presión empuja los bordes de las uñas hacia el interior de la piel y así aparecen las uñas encarnadas o uñeros.

#### Dolores de altura

El uso frecuente de tacones causa dolor en la planta de los pies, en los dedos, forma jua-

netes, callosidades y provoca problemas lumbares.

#### Para hacer deporte

Las zapatillas no están diseñadas para otros usos. Si se abusa de ellas, los pies se someten a un excesivo calor y humedad, lo que puede desencadenar la aparición de hongos.

Primero, la procedencia del mismo. No siempre el calzado importado supera en calidad al de fabricación nacional. Fíjese bien en la etiqueta y evite que lo sorprendan vendiéndole un producto hecho con un material que asemeja ser cuero, pero que en realidad es imitación.

Segundo, fíjese en el acabado. Muy pocos zapatos, botas o sandalias cumplen las normas de calidad en cuanto a los materiales que se usan en su fabricación, el

grosor de la suela o la resistencia a la fricción con el pavimento.

Según el Centro de Innovación Tecnológica del Cuero y del Calzado (Citecal), en el mercado peruano se comercializan más de 56 millones de pares de calzados (entre zapatos, zapatillas, sandalias, etc.).

Lo importante no es comprar el zapato más elegante y vistoso sino el que mejor se adapte a nuestro pie y con el que podamos estar cómodos todos los días. ■

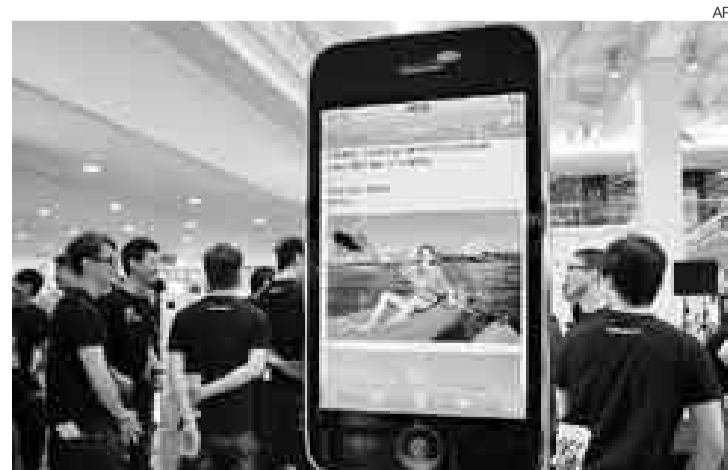
“Lo importante no es comprar el zapato más elegante y vistoso, sino el que mejor se adapte a nuestro pie”

## escuela del consumidor

### ¿Son seguros los nuevos teléfonos móviles?

Es una pregunta que, de forma recurrente, se formula gran parte de la población. Y lo hace por la forma como el uso de la telefonía móvil se ha extendido tanto y de manera tan rápida en los últimos años, que ocupa un importante lugar en la vida cotidiana. Hoy mismo lo vemos con la fiebre del Mundial que ya empezó a jugarse y que ha motivado en muchos la compra de teléfonos celulares con televisión digital incluida.

El problema es que las investigaciones más recientes y mejor diseñadas no tienen más de 10 a 15 años de buen seguimiento, y a igual que ocurre con el humo del cigarrillo, que necesita más de 30 años para



**SALUD.** Los especialistas recomiendan no hacer un uso excesivo de estos aparatos, más aun si tienen televisión incluida y se puede ver el Mundial.

producir el cáncer del pulmón, es posible que las investigaciones no demuestren todavía el verdadero efecto de las radiaciones electromagnéticas sobre la salud de las personas hasta el 2025 o 2030.

Por tanto, a falta de evidencias científicas que sostengan sus efectos sobre la salud humana y ante la posibilidad de nuevos descubrimientos, se debe aplicar el principio de precaución. No obstante, si hay

un riesgo demostrado de manera indiscutible: utilizar el teléfono móvil mientras se conduce aumenta las posibilidades de sufrir un accidente de tránsito.

Lo mejor es prevenir. Al usar su teléfono celular, trate de mantenerlo lejos del cuerpo. La amplitud del campo electromagnético es cuatro veces menor a una distancia de 5 centímetros y cincuenta veces menor a un metro de la antena. Siempre que sea posible, utilice el teléfono con el parlante incorporado o con auriculares de tipo Bluetooth, los que emiten frecuencias que son 1/100 menos potentes que la antena del teléfono celular normal.

Si usted debe llevar su teléfono celular pegado al cuerpo (en la cintura por ejemplo), asegúrese de que el teclado numérico esté



**CALIDAD.** No todos tienen potencia ni buena definición de imagen.

posicionado hacia usted y el otro lado hacia el exterior para que los campos electromagnéticos transmitidos se emitan lejos de usted.

Evite utilizar su teléfono celu-

lar cuando la señal es débil o al moverse a alta velocidad, como cuando viaja a bordo de una unidad de transporte. En esas situaciones, el teléfono está tratando de conectarse repetidamente a una nueva antena de relevo y el poder de la radiación electromagnética aumenta mucho más.

### Calidad y precio: un buen referente

Pero más allá de las consideraciones sobre el cuidado de la salud, también es importante que usted evalúe precio y calidad. Aparatos hay de todas las marcas, tamaños, colores y formas. Unos de fabricación original, otros imitaciones y repotenciados, que no cumplen obviamente todas las funciones que usted espera ni responden a las exigencias de calidad.