

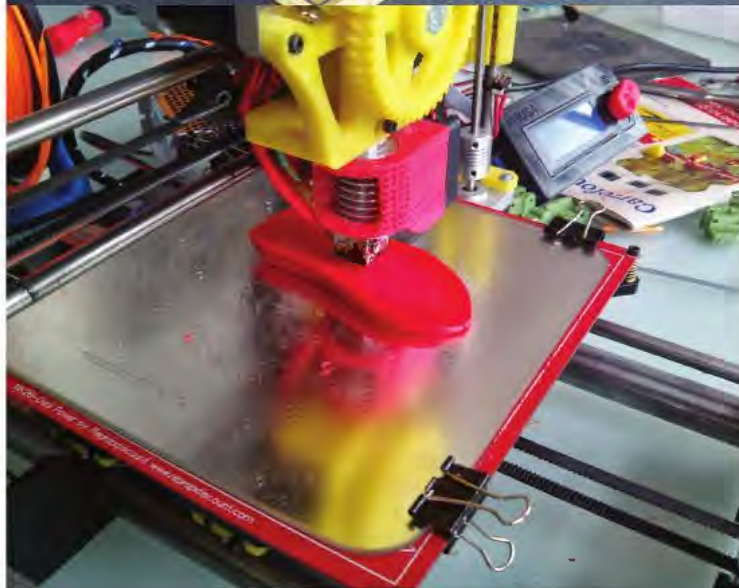
## Pensando en la forma natural de caminar

El cuerpo humano ha evolucionado durante miles de años en la naturaleza, caminando por terrenos irregulares y semi-blandos. Cuando nos trasladamos al asfalto, que es duro y liso, nos encontramos con varios problemas. El primero es que cada paso que damos repercute en toda nuestra estructura, con lo cual empiezan a sufrir las articulaciones, la espalda... Por otra parte, la forma de caminar cambia y dejan de trabajar músculos de la espalda y las piernas fundamentalmente. Y al caminar dejamos de utilizar partes del pie, sobre todo la central, la del puente, con lo que cargamos todo el peso en talones y metatarsos, originando dolencias en estos puntos.

Ante estos cambios ha surgido el llamado calzado de bienestar que es un tipo de zapato pensado en compensar estos cambios y adaptarse al cuerpo y a su evolución natural. En cuanto a sus características, hay que tener en cuenta que no todos los cuerpos son iguales, por lo que habrá que intentar buscar lo que mejor nos vaya.

### El confort es rentable

"El uso de un calzado confortable y ergonómico durante el desempeño de la actividad laboral es un factor esencial que redundará en la salud del trabajador y en su rendimiento. Para conseguir este objetivo, el calzado debe adecuarse al usuario, al entorno y al tipo de actividad desempeñada en el puesto de trabajo" esta es una de las especificaciones que incluye la Guía de Calzado Laboral Ergonómica del Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV), un centro de estudios especialista en ergonomía, entre otras materias. Para una correcta selección del calzado laboral siempre hay que tener presente la diversidad existente entre los usuarios. El calzado para hombres y mujeres no debe ser el mismo, puesto que existen diferencias entre los pies de ambas poblaciones que van más allá de la talla. También habrá que tener en cuenta posibles exigencias de trabajadores con pies delicados o con determinadas patologías, como la diabetes o los que requieran calzado ortopé-





Javier Bustamante, presidente de la Asociación de Comerciantes de Calzado de Bienestar

dico. Estos grupos necesitarán un calzado específico.

Hay que considerar las diferentes actividades desempeñadas por los trabajadores para asegurar la adecuación del calzado a las mismas. Un mismo tipo de calzado no siempre es adecuado para todos los puestos dentro de un colectivo. Tampoco hay que olvidar que, al igual que en calzado no laboral, los requerimientos funcionales varían en las distintas épocas del año.

"Se han hecho muchos estudios sobre el coste que tienen productos como el tabaco, el alcohol... Pero no hay ningún estudio sobre el coste de un calzado inapropiado. Sin embargo, numerosas bajas laborales están ocasionadas por molestias en la espalda o en otros puntos del cuerpo, que no se habrían producido usando un calzado de bienestar. Yo creo que el problema principal del calzado es que es una prenda que sucumbió muy pronto a los dictados de la moda, porque no se tenía la idea de la importancia que tenía" declara el presidente de la Asocia-

ción de Comerciantes de Calzado de Bienestar, Javier Bustamante.

#### Especificaciones del calzado

La horma tiene que ser generosa y el sistema de cierre debe permitir una cierta variación en el ajuste de manera que se adapte tanto al cambio de forma y volumen del pie a lo largo de la jornada laboral como a los distintos tipos de pies cuando se adquiera el mismo modelo para distintos usuarios.

El calzado no debe entorpecer los movimientos del pie, debe ser ligero, flexible y estable. Conviene comprobar que el calzado no se clava en el empeine al flexionarlo y que la línea de flexión del calzado coincide con la de la articulación del pie. Cuando el calzado incorpore elementos de protección hay que procurar que éstos, protegiendo el pie, se adapten a los movimientos sin causar molestias.

Javier Bustamante nos indica que no todas las marcas son válidas para todas las personas. "En muchas ocasiones, recomendamos

acudir al especialista de salud (fisioterapeuta, podólogo, traumatólogo...), aunque la mayoría de las veces podemos aconsejar. No me gusta dar marcas concretas, pero sí tengo que decir que cada vez hay más marcas que al menos cuentan con alguna línea de bienestar:

Además, van surgiendo nuevas marcas, como la alemana VWellbe, especializadas concretamente en ello, y que recientemente hemos podido probar los miembros de la Asociación. Y actualmente estamos metidos de lleno en un proyecto, The Open Shoes ([www.theopenshoes.org](http://www.theopenshoes.org)) que, basándose en la impresión 3D, quiere desarrollar un calzado de bienestar modular y de código abierto, lo que supone que los propios usuarios puedan llegar a imprimirse la entresuela de sus zapatos de bienestar. Hace relativamente poco que este concepto llegó a España, aproximadamente nueve años, y durante este tiempo han ido surgiendo tiendas especializadas y marcas centradas en este concepto".