

Cambiar todos los días de tacones evita lesiones



REUTERS

Publicado 21/11/2016 18:39:27 CET

MADRID, 21 Nov. (EUROPA PRESS) -

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia han recomendado cambiar de zapatos y altura de tacón todos los días para evitar desarrollar lesiones.

Se trata de un consejo incluido en la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', a través del cual avisan de que las mujeres sufren hasta cuatro veces más

ARTICULO RELACIONADO

Un fármaco en investigación de Novartis reduce significativamente los días con

Para prevenir estas lesiones, los fisioterapeutas recomiendan que la altura del tacón no supere los 5 centímetros y que, en el caso de usar plataformas, se elijan aquellas que tengan cierta capacidad de amortiguación y una altura con respecto al tacón que no supere los tres centímetros.

TACÓN DE BASE ANCHA

Por otra parte, aconsejan a las mujeres que no estén acostumbradas a usar tacones y lo hagan de forma ocasional para fiestas o bodas, elegir un tacón de base ancha, ya que reparte mejor el peso, con algo de plataforma y de no más de tres centímetros de alto.