

# Los fisioterapeutas recomiendan cambiar de calzado y altura del tacón cada día para prevenir lesiones

- Advierten de que las mujeres sufren hasta cuatro veces más lesiones y problemas podales que los hombres



Los fisioterapeutas recomiendan cambiar de calzado y altura del tacón cada día para prevenir lesiones

-  Compartir
-  Twittear
-  LinkedIn
-  Google+
-  Enviar
-  Imprimir
-  Comentar

**Los fisioterapeutas recomiendan cambiar de zapatos y altura de tacón todos los días para evitar desarrollar lesiones y advierten de que las mujeres sufren hasta cuatro veces más lesiones y problemas podales que los hombres.**

Así lo aseguran el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc), 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, en su campaña '12 meses, 12 consejos de salud' ('<https://youtu.be/cNcYo1gmYuM>').

A través de su campaña, los fisioterapeutas informan de que las mujeres sufren hasta cuatro veces más lesiones y problemas podales que los hombres. En una nota de prensa, el Cpfc explica que el uso prolongado de tacones puede causar variedad de lesiones y desequilibrios en la postura, además de otras patologías como artrosis o artritis en las rodillas, afecciones de nervios, tendinitis, juanetes, dedos en martillo, metatarsalgia, o predisposición a lesiones de tobillo como esguinces o fracturas, entre otros.

Para prevenir estas lesiones, los fisioterapeutas recomiendan en el videoconsejo de noviembre 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 3 centímetros.

Además, aconsejan a las mujeres que no estén acostumbradas a usar tacones y lo hagan de forma ocasional para fiestas o bodas.

El secretario general del Cpfcm, José Santos, asegura en la nota de prensa que el uso inapropiado de tacones puede provocar un acortamiento de la musculatura posterior de la pierna, es decir de los gemelos, y tendinopatías aquileas. Además, origina una alteración de la marcha normal que puede conllevar posibles patologías en rodillas, caderas y espalda".

Santos destaca que "muchas veces no se le da a los pies la importancia que tienen y no prestamos atención al calzado que utilizamos, a qué tipo de pisada realizamos o a como todo esto puede repercutir en la salud".

En este sentido, explica que "para saber si estamos pisando inadecuadamente podemos fijarnos en el desgaste del tejido de nuestro calzado. Si el desgaste del pie derecho y el del izquierdo no son simétricos, debemos consultar a un fisioterapeuta, un podólogo o un técnico ortopeda, ya que si no se corrige esto puede generarnos problemas de rodillas, pelvis o espalda".

