

Tacones, que no te arruinen la fiesta

¿Tacones para ir de fiesta? Mire lo que dicen podólogos y fisioterapeutas que hay que tener en cuenta

NORIÁN MUÑOZ  @NORIANMU

¿Es de las que ya tiene a punto esos preciosos zapatos de tacón preparados para las fiestas de estos días? ¿Están recién comprados? ¿Reaprovechará los de aquella boda? Si la respuesta es que sí, que sin duda usará tacones, tal vez sea el momento de dejar de leer.

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya alerta de que las mujeres sufren hasta cuatro veces más lesiones y problemas podales que los hombres. Y es que, apuntan, el uso prolongado de tacones puede causar una considerable variedad de lesiones y desequilibrios en la postura, además de otras patologías como artrosis o artritis en las rodillas, afecciones de los nervios, tendinitis, juanetes, dedos en martillo o predisposición a lesiones de tobillo como esguinces o fracturas.

Pero los efectos no se quedan aquí; el uso prolongado puede provocar un acortamiento de la musculatura posterior de la pierna, es decir, de los gemelos, y tendinopatías del talón de Aquiles.

Además, origina una alteración de la marcha normal que puede comportar posibles dolores en rodillas, caderas y espalda.

Recuerdan que el pie es una estructura anatómica muy compleja formada por un conjunto de 26 huesos. Si tenemos en cuenta que el cuerpo humano lo forman 206 huesos, los del pie representan más del 25% del total.

No hay plantilla que evite el dolor, aclara la podóloga

Mejor sandalias y atadas

Por su parte, Marisa Adan, delegada en Tarragona del Col·legi Oficial de Podòlegs de Catalunya, apunta que no hay tacones 'buenos' y aunque se publicitan plantillas y demás soluciones milagrosas, llevar este tipo de zapatos durante mucho rato produce dolor en el pie, especialmente en la parte delantera, que soporta casi todo el peso.

Pero si aun así se insiste en la idea, dice que hay que tener claro que los tacones son para situaciones en las que estamos más bien quietos, no para andar.

Recuerda Adan que el desnivel ideal desde la parte delantera del pie y la trasera, el tacón, debe oscilar entre los 2 y los 4 centímetros.

Pero si de todas maneras está decidida a marcarse unos stiletos, Adan recomienda no recurrir, de

entrada, al tacón más alto que encuentre.

Respecto al modelo, lo mejor es que respeten la forma anatómica del pie y de los dedos y para ello los más idóneos son los modelos tipo sandalia. También es importante que vayan sujetos al tobillo. En este punto los fisioterapeutas recomiendan a las mujeres que no estén acostumbradas a usar tacones y lo hagan de manera ocasional que opten por talones de base ancha (puesto que reparten mejor el peso), con un poco de plataforma y de no más de 3 cm de alto.

Finalmente Adan apunta lo que ya se sabe, «hay que prepararse para sufrir». De hecho, muchas de sus pacientes pasan durante esta época por la consulta a sabiendas de que, también con los zapatos, cometerán excesos en estas fiestas.

