TACONES

¿BUENOS O MALOS PARA LA SALUD?

Los tacones son los grandes amigos de las mujeres, pero a la vez sus peores enemigos, ya que hay muchas mujeres que no renuncian a ellos aun a sabiendas que estos dependiendo de la altura que presentan pueden ser dañinos a la salud ya no solo en el pie sino en global a todo el cuerpo.

Entre el 39%- 80% de las mujeres usan de manera continua tacón alto (más de 3cm)

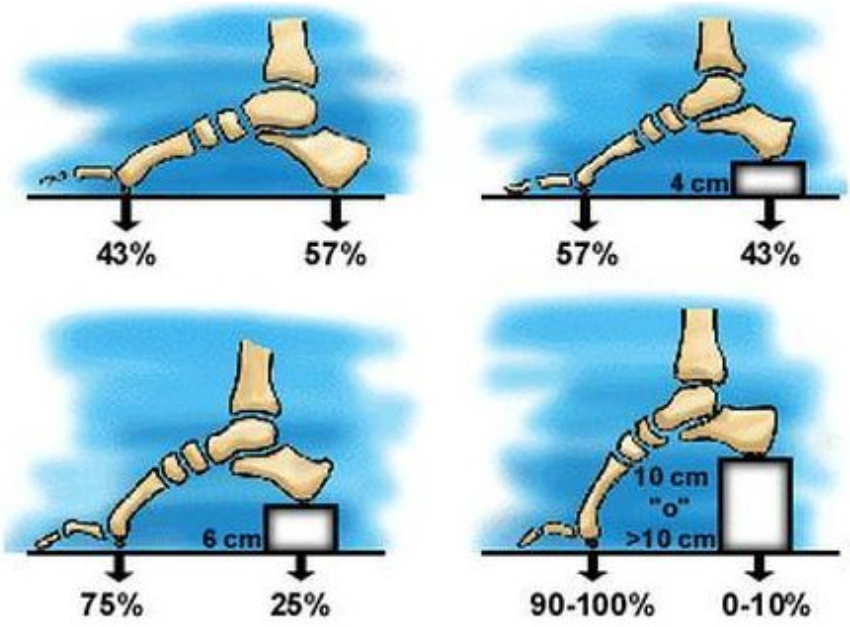
En las estadísticas se muestran que las mujeres presentan cuatro veces más problemas en los pies que los hombres, y un factor determinante es el uso de tacones , y cuanto más elevados sean y más estrechos, peores consecuencias ocasionan.

Los riesgos asociados al uso de dicho calzado se pueden valorar en estudios realizados en la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid en colaboración con la clínica Cemtro , se han demostrado que los tacones altos provocan la deformidad crónica en los huesos del pie llamada HAV (Hallux Abductus Valgus) o lo comúnmente llamado juanetes.

Esto se puede explicar debido a que cuando el pie descalzo se apoya en una superficie paralela el peso corporal se distribuye de tal manera que el tanto por ciento de carga en el retropié es de 57% y en el antepié de 43%.

Pero esto se ve modificado cuando usamos calzado con tacones, en función de la altura de este los porcentajes de carga se verán modificados.

Con tacones de 4mm como se puede visualizar en la imagen el tanto por ciento se ve intercambiado, lo que previamente era en el retropié ahora la máxima carga la sufrirá el antepié.



A medida que el tacón se ve aumentado 2cm , la carga presentada en el antepié aumenta pudiendo llegar hasta el 90%-100% si el tacón supera los 10cm.

Esta distribución de cargas tan asimétrica genera problemática ya no solo a nivel del pie sino en cadenas musculares y articulaciones diferentes a las del pie.
Un ejemplo muy evidente es el tobillo, aumentando el riesgo de sufrir un esguince en hasta tres veces respecto al apoyo normal del pie.
Con los tacones aparece un desplazamiento del centro de gravedad hacia delante que genera que la musculatura posterior tenga que contraerse y generar molestia en los gastrognemios.

La **rodilla** se sobrecarga en el uso de calzado con tacón debido a que los músculos situados en la parte posterior presentan mayor tensión y generan una posición de flexión, que genera que otros músculos tengan que contraerse para mantener el equilibrio .

Hay **diferentes cambios en la postura cuando se lleva calzado con tacón**, ya que se incrementa la curvatura lumbar , generando problemas a nivel de espalda , como se puede valorar , llevando tacones no solo perjudicamos a nivel del pie , sino en un conjunto global de todo el cuerpo.

Consejos para elegir un calzado de tacón:

Es importante seleccionar dentro de una gama de calzados, los menos dañinos para el cuerpo, para ello es importante tener una serie de parámetros claros.

- El mejor calzado de tacón es aquel que tendrá **2 cm de altura** ya que será el que mejor nos reparta la carga.

- Si presenta mayor de 2 cm de tacón lo recomendable seria el uso de **plataforma con altura en la zona del antepié** así disminuye el efecto del tacón.

- Asimismo, las consecuencias son menores si el **calzado no es tan estrecho**, de esta forma, los dedos no se inmovilizan ni se acumulan unos a otros. Cuánto más alto y estrecho es el calzado, peores son las consecuencias que ocasiona.

Además, podemos evitar las consecuencias del uso de tacones si no los utilizamos de manera habitual, sino en un día eventual para asistir a una fiesta o reunión elegante, pero al llegar a casa y regresar a la vida cotidiana, nos calzamos tacones más bajos o calzado adecuado para el pie.

Entonces, recuerda usar tacones no demasiado altos y si lo haces, procura no caminar con ellos todo el día, pues repercutirán notablemente en la postura y estructura osteomuscular de nuestro cuerpo entero.

The Footbed Company SL • C/ Protectora 10, local 7, 07012 - Palma de Mallorca
Tel.: 971 771 174 • email: oficina@footbedcompany.com
www.footbedcompany.com
MADRID • BARCELONA • PALMA • BILBAO • VITORIA • MURCIA • PAMPLONA