



NOTA DE PRENSA

Los podólogos aconsejan no abusar de los tacones en las fiestas navideñas para evitar dolores en la planta y la aparición de dedos en garra y juanetes

Recomienda usar un máximo de cinco centímetros y realizar después ejercicios de relajación del pie

Madrid, 20 de diciembre de 2016. La Navidad trae consigo una serie de celebraciones para las que se decide vestir más formal o festivo que habitualmente, en concreto en las cenas de empresa y los días de Nochebuena, Navidad y, sobre todo, en Fin de Año. Las mujeres optan por completar su *look* con zapatos de tacón. El Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos entiende que el uso habitual de zapatos con un tacón superior a cinco centímetros, de aguja y con horma estrecha, puede facilitar la aparición de afecciones en el pie de las mujeres o empeorar las que ya existan, llegando a modificar la estructura del pie, tanto a nivel óseo como muscular.

Según los podólogos, las afectaciones más comunes del uso diario de zapatos de tacón son las metatarsalgias o dolores en la planta de los pies, problemas de estabilidad del pie, dedos en garra o juanetes. Según recuerdan los expertos, la intervención de juanetes es la primera cirugía demandada en consulta podológica y la quinta en la Seguridad Social, y más del 50% de estas intervenciones se podrían evitar con el uso de un buen calzado. Los tacones también pueden causar malformaciones, durezas en las plantas de los pies y en el dorso de los dedos, y hacen mermar las articulaciones y la musculatura de la zona.

“Por estética o por trabajo, actualmente las mujeres utilizan tacones altos lo que provoca un cambio de gravedad que produce una traslación del peso hacia la parte delantera del pie, causando metatarsalgias o inflamaciones en la extremidad. Cuando detectamos este problema se recurre a un tratamiento con plantillas, y en ocasiones, con un caso más acusado se recomienda un tratamiento quirúrgico”, explica el presidente del Colexio de Podólogos de Galicia, Borja Pérez.

Después de un uso excesivo e indebido de los tacones, conviene realizar un ejercicio de relajación del pie. Los podólogos recomiendan hacer rotaciones en el pie con una pelota para reducir o descomprimir la fascia plantar y aliviar la presión continuada por el abuso del calzado. En vez de los terribles tacones de aguja, el Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos recomiendan el uso de cuña corrida con no más de cinco centímetros de altura.



Los estudios científicos demuestran que cuando estamos descalzos en el suelo el 75% del peso lo soporta el talón y el 25% el antepié. El talón está conformado como sistema de soporte mientras que el antepié tiene una función dinámica, no de soporte. Esto se manifiesta en la arquitectura del pie: huesos anchos y cortos en el talón y huesos más largos y estrechos en el antepié. A medida que la altura de tacón aumenta, los porcentajes varían. Así, con un tacón de 3-4 centímetros el talón ya solo soporta el 50% del peso y el otro 50% el antepié. A medida que el tacón aumenta, el antepié soporta mayor carga. Cuantificado con plataforma de presiones, la carga se invierte (75% en el antepié y 25% en el retropié a partir de los 6-7 centímetros).

Pero no solo la altura del tacón es el problema por el reparto anormal del peso. Según el presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos, José García Mostazo “otra característica no adecuada de este tipo de calzado es la anchura del mismo, el llamado tacón de aguja (*stiletto*) presenta una superficie de contacto muy reducida”.

Una comparativa encargada por el Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos al podólogo Roberto Pascual lo evidencia. La comprobación se ha realizado con una mujer de 51 kilos con un calzado tipo deportivo de altura de tacón 0 cm con suela flexible (calzado no específico de ninguna actividad deportiva que se han puesto tan de moda) y un zapato de tacón de aguja de 10,5 centímetros.

La comparativa del uso de estos dos tipos de zapatos contrapuestos como son el deportivo con un zapato de tacón de aguja de 10,5 cm es la siguiente:

	Zapato deportivo	Zapato tacón aguja
Superficie de contacto	71 cm ²	34 cm ²
Relación de carga antepié –retropié	33-67	83-17
Presión máxima	2.622 gr/cm ²	6.661 gr/cm ²
Presión media	779 gr/cm ²	1.578 gr/cm ²
Desplazamiento del Centro de Gravedad	-3,6mm	-9,8mm

Esta comparativa evidencia que la superficie de contacto se reduce a menos de la mitad (de 71 a 34 centímetros). Cuanto menor es la superficie de apoyo mayor son las presiones localizadas.

Además, con el zapato de tacón **la carga en el antepié pasa del 33 al 83%, con lo que la presión máxima casi se triplica y la presión media, dato más significativo, se duplica.**



Este dato, objetivo y cuantificable, implica presencia de dolor a nivel del antepié, las denominadas metatarsalgias, típicas del uso abusivo de este tipo de calzado. La variedad clínica de las **metatarsalgias (bursitis subcapital, bursitis antecapital, síndrome de predislocación, fibrosis perineural de Morton, neuritis intermetatarsal, fractura de estrés...)** hace necesaria la intervención del podólogo para establecer el diagnóstico adecuado y, por lo tanto, un tratamiento personalizado.

La altura de tacón, además de alterar la relación de cargas en el pie, altera la postura. El uso de tacón produce, además de un acortamiento de toda la cadena muscular posterior, un adelantamiento del centro de gravedad. Esto es compensado en la pelvis por una anteposición pélvica (lo que produce una ligera rectificación de la curvatura lumbar y la consecuente aparición de zona glútea prominente). A su vez, desplaza el tronco hacia delante, lo que es compensado con un **aumento de la cifosis cervical con el consecuente dolor** en esta zona, y la presencia de un pecho adelantado, típica postura que se adopta en el uso de este calzado.

Los pies cavos, con los dedos en garra, algo provocado por el uso frecuente de *stiletos*, **son propensos también a lesión dérmica**. Además, hay que tener en cuenta que las mujeres con laxitud y pronación aumentan la inestabilidad y, por tanto, son las que peor llevan lo del tacón.

Consejos para mujeres “con tacones”

En el caso de mujeres jóvenes que suelen llevar tacones, es aconsejable que alternen el zapato de tacón alto con zapatos planos, para evitar que la musculatura de la pierna se “acostumbre” a la altura del tacón. Sin embargo, las señoras que lleven años usando zapato de tacón alto, deben disminuir la altura de manera progresiva: nunca pasar a uno plano directamente, ya que aumentaría la tensión en la musculatura posterior de la pierna, tendón de Aquiles, gemelos, etc., con lo que aumentarían las posibilidades de sufrir fascitis plantar, tendinitis de Aquiles, lumbalgias, etc.

¿Cómo preparar los pies para los tacones?

Lo más importante es realizar estiramientos y automasaje de la musculatura posterior de las piernas, isquiotibiales, sóleo y gemelos y de la fascia plantar. También se puede amortiguar el antepié con alguna almohadilla de gel para intentar que el golpeo continuo de los metatarsianos con el suelo provoque un menor impacto.

Trucos

Una forma de llevar menos tacón es llevar suela de plataforma, aunque también es cierto que modifica el despegue.



Si nuestro estilo de vida nos lo permite, cuando llevemos tacón hay que intentar no cargar todo el peso en el pie, sentándose o apoyándose de vez en cuando; y si está en nuestra mano, tratar de no usarlos en el trabajo y menos si trabajamos sobre superficies duras.

Además, cuando usemos tacones debemos intentar utilizar calzado con suela de goma y con amortiguación suficiente como para que el choque de talón y el momento de propulsión de los metatarsiano sea menos agresivo

También tenemos que pensar en qué tipo de calzado usamos en los momentos sin tacón: se aconseja llevar calzado plano o en su defecto, tacón de 2-4 cm con apoyo amplio o suela en cuña. Esto relaja la fascia y es recomendable. No se deben usar zapatos de suela demasiado fina.

Debemos tener cuidado al andar descalzos y al usar zapatos sin calcetines porque nuestros pies estarán más expuestos a lesiones que los tacones agravarán. Debemos asegurarnos de que el interior de los zapatos no tiene aristas o suciedad que nos pueda dañar los pies.

No debemos calzar zapatos apretados, ni con bordes irregulares o costuras desiguales.

Es recomendable el cambio diario de calcetines.

Fotografía: Tacones. Autor: Dani Vázquez.

