

## Por tu salud...

### Tacones y ruedas en los pies, peligro



No hay duda de que nuestro estilo de vida está cambiando. Hoy en día, en general, realizamos más deporte, viajamos con frecuencia, nos pasamos mucho tiempo fuera de casa en el trabajo o en las actividades extra, etc. Todo ello implica permanecer mucho tiempo desplazándonos o en posición estática.

#### Los pies, el 'Talón de Aquiles' de los españoles

Los pies desempeñan un importante papel en nuestras vidas y en la calidad de vida que podemos disfrutar. Los pies nos ayudan a mantener el equilibrio, a andar, correr y a propulsarnos durante nuestra vida, a lo largo de la cual recorreremos tantos kilómetros como casi 5 veces la vuelta al mundo.

A pesar de su importante papel, el 70% de los españoles padecen algún tipo de problema en los pies como callos, juanetes o durezas (entre otras), según el Ilustre Colegio oficial de Podólogos de la Comunidad Valenciana (ICOPCV).

Los expertos advierten que los pies son una de las partes del cuerpo a las que menos atención se les presta y, sin embargo, cualquier enfermedad en ellos puede determinar claramente la calidad de vida de las personas que la padezcan.

Uno de los factores más importantes que afectan al deterioro de los pies es la edad, aunque también hay otros que pueden desembocar en patologías como son la herencia genética, pasar mucho tiempo de pie o el uso continuado de un calzado inadecuado que, por ejemplo, tenga mucho tacón o no permita transpirar el pie<sup>1</sup>.

#### Zapatillas con "ruedines" un peligro para la salud.

Existe una realidad que amenaza la salud de nuestros originada por una mala práctica. Se trata del uso de zapatillas con "ruedines" (pequeñas ruedas insertas en el talón de la zapatilla). Ante los problemas que puede ocasionar su uso según un estudio de la Universidad Miguel Hernández de Elche (Alicante), el Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos pide a los centros educativos de Infantil y Primaria que no permitan a los niños ir con zapatillas con ruedines, conocidas también como "heelys", tras constatar que hasta un 11% de los alumnos de infantil y primaria va al colegio de forma frecuente con estas zapatillas y pasen con estas zapatillas más de ocho horas al día en muchos casos

El estudio analiza el impacto para el pie de este tipo de calzado y demuestra que el uso continuado de este calzado aumentan la carga en el antepié en un 40% al elevarse la altura del tacón entre 4-5 centímetros, la presión media sobre el talón es entre 1,5 y 2,7 veces superior, el peso del calzado se incrementa más del doble que el de un calzado deportivo normal y la superficie de apoyo disminuye un 25%, ocasionando una pisadas anómalas, problemas de crecimiento, enfermedades<sup>2</sup>, así como también posible acortamiento a largo plazo de la cadena muscular posterior y pies planos.

Según Roberto Pascual, autor del estudio, "no son un calzado, sino un juguete y no deberían usarse "más de una o dos horas a la semana".

<sup>1</sup> Según Alfredo Martínez, presidente del ICOPCV

<sup>2</sup> Enfermedad de Freiberg, o metatarsalgias.



# Por tu salud...

## Tacones y ruedas en los pies, peligro



### Los riesgos de los tacones muy altos

El uso de zapatos con tacones altos está vinculado a la estética y a la moda, sin tener en consideración los efectos que dichas alturas tienen en la salud de los pies.

El talón está conformado como un 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. Los estudios científicos demuestran que cuando un individuo está descalzo en el suelo el 75% del peso lo soporta el talón y el 25% 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. A partir de los 6-7 centímetros la carga se invierte (75% en el antepié y 25% en el retropié o talón).

El abuso de tacón alto implica dolor en el antepié que se manifiesta en metatarsalgias, dolor de cervicales debido a la postura, dedos en garra y lesiones dérmicas.

Pero no solo la altura del tacón es el problema por el reparto anormal del peso: otra característica no adecuada de este tipo de calzado es la anchura del mismo, el llamado tacón de aguja (*stiletto*) por su reducida superficie de contacto y estrechez de punta.

Si se compara el uso de un calzado tipo deportivo de suela flexible (cero centímetros de altura de tacón), y un zapato de tacón de aguja de 10,5 centímetros, en una mujer de 51 Kilos se destacan aspectos muy importantes como que la superficie de contacto se reduce a menos de la mitad (de 71 a 34 centímetros cuadrados): 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 (de 779 gr/cm<sup>2</sup> a 1.578 gr/cm<sup>2</sup>). Este dato justifica la aparición de dolor a nivel del antepié; son las denominadas *metatarsalgias*, típicas del uso abusivo de este tipo de calzado, cuyo tratamiento adecuado requiere la necesaria intervención del especialista podólogo.

La altura de tacón también modifica la postura, al acortar la cadena muscular posterior y adelantar el centro de gravedad entre 3 y 10 milímetros. Este cambio se intenta compensar en la pelvis con una ligera rectificación de la curvatura lumbar, y el desplazamiento del tronco hacia delante, que a su vez, aumenta la cifosis cervical, causa principal de dolor habitual en esta zona.

### Consejos para mujeres “con tacones”

- Alterne zapatos de tacón con zapatos bajos para que no “*acostumbrar*” a los músculos de la pierna a la altura del tacón.
- Si el uso de tacón es de años, reduzca la altura de forma progresiva, evitando así tensiones musculares en la zona posterior de la pierna, en tendón de Aquiles y gemelos, que podría derivar en fascitis plantar, tendinitis de Aquiles, lumbalgias,...
- Realice estiramientos y auto-masajes de la musculatura posterior de las piernas, isquiotibiales, sóleo y gemelos y de la fascia plantar.
- Amortigüe el antepié con almohadillas gel.
- Reduzca la altura de tacón con suelas de plataforma.
- Escoja zapatos con suela de goma y provistos de cierta amortiguación.
- No utilice zapatos de suela demasiado fina.
- Evite los zapatos muy ajustados y estrechos, con bordes o costuras irregulares.
- Cámbiese diariamente de calcetines.
- No cargue todo el peso en los pies; siéntese o busque apoyo de vez en cuando.
- Procure no usar tacones altos en trabajos continuados de pie y/o sobre superficies duras.

Fuente: Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos. <http://www.cgcop.es/index.php>



Ser azul es promover la salud en el trabajo.