

Usar zapatos de tacón podría tener un costo para su salud. Si sobrepasa de los 4 centímetros y los usa de forma habitual, podría sufrir de callosidades o “juanetes” o lo peor, daños en la columna lumbar.

ELEGANCIA

QUE ATENTA CONTRA LA SALUD

“La decisión de usarlos o no es de cada quien. Lo aconsejable es que los usen el menor tiempo posible. Hagan ejercicios para relajar el músculo que siempre anda tenso.”

Dr. Carlos Alberto Miranda,
ortopeda-traumatólogo

LETICIA M. SERRANO
salud@laprensagrafica.com

Un consejo. Si piensas usar un tacón de 9 centímetros, de aguja, es mejor que te vayas preparando con anticipación; así, llegado el día, no resultará “tan chocante”. Es uno de

los tantos tips que se promueven para el uso adecuado de los tacones de aguja.

Esa palabra “chocante” es una clara advertencia que usar zapatos de tacón no solo es un sinónimo de seducción, elegancia, glamour, sino también de tortura.

Se convierten en el mayor adversario de muchas mujeres tanto así que mientras nadie las ve caminar (en caso de no ser tan diestra en su uso) su rostro compungido delata su agonía.

Pero cuando desfilan frente de alguien el panorama cambia, pareciera que el efecto positivo por el cual nacieron los zapatos de tacón hace 100 años se cumple.

Según explica el doctor Carlos Alberto Miranda, ortopeda y traumatólogo, se concibieron con la idea de que la mujer luciera con la pelvis levantada y acentuar con gracia las curvas de la mujer, una figura estilizada que la hiciera sentir más femenina. Todo un objeto lleno de sofisticación.

Pero como dice una frase casi trillada pero que pega en este momento: “la belleza tiene su precio”, qué más da si son una tortura o no, piensan las usuarias.

Pero lo cierto es que el usar zapatos de tacón, sobre todo de aguja que sobrepase de los 5 centímetros de alto, si bien es cierto las hace verse muy “chic”, es un riesgo que tarde o temprano pasará la factura a la salud de las mujeres (sin excluir a nadie) que los usan de manera habitual. Según un estudio publicado por la revista American Physiological Society, “toda persona que utilice zapatos de unos 5 centímetros y los utiliza un mínimo de 40 horas a la semana, en el transcurso de dos años empezarán a aparecer lesiones en los pies”.

Y el doctor Miranda lo confirma, asegura que el uso frecuente y prolongado de tacones altos acorta los músculos de los gemelos y aumenta la rigidez del tendón de Aquiles. El doctor Miranda afirma que son los culpables de la aparición de callosidades, dedos en garra, es decir, una deformidad de los dedos de los pies en la cual la articulación del dedo gordo más cercana al pie está volteada. Además son causantes de la aparición de hallux valgus (popularmente conocidos como “juanetes”) o dolores musculares a largo plazo, se suman fracturas de tobillo, esguinces ya que el pie anda expuesto a torcerse.

Pero lo más delicado es que los efectos



Usar zapatos de tacón es un riesgo que tarde o temprano pasará la factura a la salud.

podrían ser mayores en la columna lumbar y sacro (hueso final de la columna) ya que puede producir artrosis y artritis con el paso de los años (en unos 20 años aproximadamente).

Como argumenta el doctor Miranda, este tipo de calzado eleva el talón y transmite todo el peso sobre la parte delantera del pie (los huesos metatarsianos). Se modifican los tejidos blandos, los huesos soportan más peso y, por tanto, se forma engrosamiento e inflamaciones. Y aquí hace un llamado para las personas con sobrepeso a que eviten su uso. “Cuando caminamos duplicamos el peso, las personas que usan tacones altos y con sobrepeso se van a lesionar más rápido”, aseguró Miranda. Además, la excusa de que el tacón no es de aguja, sino con plataforma, parece no ser la salvación, pues como dice Miranda, “el pie siempre anda inclinado, siempre causa el mismo efecto”. Usted decide.

El poder de los tacones

Por qué ayudan a alcanzar el cielo*

La razón de tanta magia es que, además de aportar varios centímetros de altura a la anatomía, sus delgados y altos tacones obligan a que se forme un arco en la espalda femenina que obliga a que el pecho sobresalga. Pero trate que el zapato de uso diario no supere los 2-3 centímetros, que tenga una plantilla blandita, que no apriete y sea cómoda. Si es mayor de 40 años ya no debería usarlos.

LESIONES MÁS COMUNES



Sesamoiditis

Este huesito está debajo del primer dedo, se inflaman los músculos que están alrededor del hueso.



Esguince de tobillo

Debido a que el equilibrio no es el normal en los pies, un mal paso puede provocar fractura.



Osteoartritis

La alteración en la postura provoca una fuerza excesiva en el interior de la rodilla.

Fuente: Dr. Carlos Alberto Miranda, cirujano ortopeda, y Asociación Americana de Ortopedias

EL ZAPATO IDEAL

Que no apriete el pie, anchura suficiente

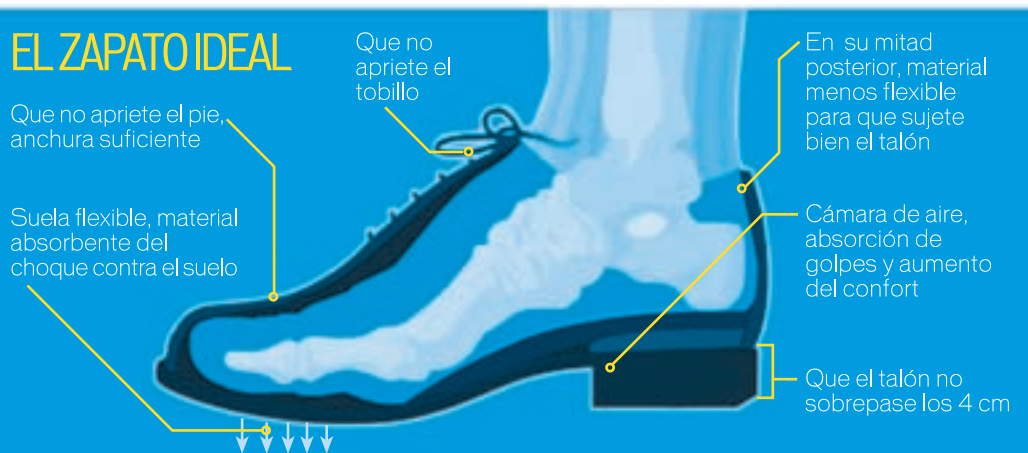
Suela flexible, material absorbente del choque contra el suelo

Que no apriete el tobillo

En su mitad posterior, material menos flexible para que sujete bien el talón

Cámara de aire, absorción de golpes y aumento del confort

Que el talón no sobrepase los 4 cm

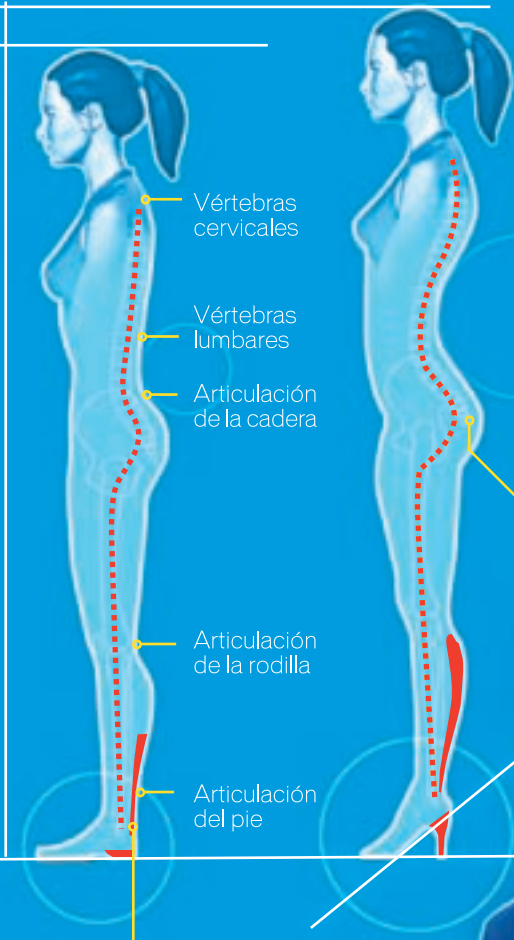


LA VANIDAD PELIGROSA

No es que solo debe utilizarse zapatos planos, pero el uso crónico de zapatos muy altos (arriba de 5 cm) puede generar gran cantidad de problemas en todo el cuerpo y muchos de ellos solo se solucionan con cirugía.

ALTERACIÓN DE LA POSTURA

Tacón bajo Tacón alto



Postura

Los tacones empujan el centro de la masa corporal hacia adelante, lo que provoca que la columna y las caderas no estén alineadas.

Presión

Los tacones hacen que las piernas se vean más largas, pero al caminar uno de los tacones está levantado y aumenta la presión en el pie que se apoya.

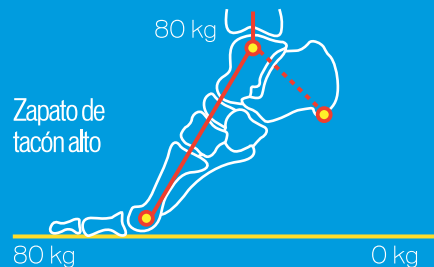
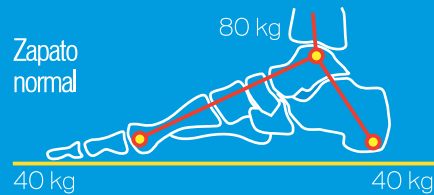
Hiperlordosis

El tacón de 4 cm o más causa el efecto de moldear la pelvis y la columna lumbar. Las mujeres se ven con más glúteos porque se deforma, aunque a veces provoca fuertes dolores.

Cuanto más alto es el tacón, el tendón se vuelve más corto, lo que produce dolor en esta área.

FUERZA SOBRE EL PIE

La fuerza que el cuerpo ejerce sobre los pies se duplica cuando se usa tacón. Con un zapato normal, el talón y los dedos reciben 40 kg de fuerza. en cambio, con tacones, registra 80 kg.



Dedos en garra

También tienen la culpa los tacones altos de que el peso y la presión recaigan en las articulaciones del tercer y cuarto dedo y que con el tiempo se deformen.

Inflamación en nervios



Crecimiento óseo



Tendón de Aquiles

Cuando la parte delantera del pie se mueve hacia abajo en relación con el talón, el tendón de Aquiles se esfuerza.

Bomba de golpe

El impacto de los pasos recae en el talón, lo que produce un alargamiento de los huesos. Esto se conoce como deformidad de Haglund.

Neuromas de Morton

La presión en los dedos que generan los tacones muy altos produce inflamación en los nervios periféricos. Solo se soluciona con cirugía.

Juanete o halux valgus

Los zapatos muy estrechos y los tacones altos generan esta malformación que afecta a un 15% de la población. También es operable.

Músculo y tendones

Esta parte de la pierna se ve obligada a ajustar la postura por los tacones, lo que produce tensión y dolor.

¿Se te seca la boca por las noches?

Se despierta por las noches con la boca reseca y a tomar un sorbo de agua porque solo así esa molestia lo dejaría tranquilo. Ese problema es conocido como la boca seca o hiposialia y es tan común, de acuerdo con el sitio Muyinteresante.es, es un trastorno que afecta al 30 por 100 de las personas. Por qué esas molestias es porque según explica el mismo sitio, se origina por una reducción de la cantidad de saliva vertida a la boca por los tres pares de glándulas salivares: las sublinguales, que se encuentran debajo de la lengua; las submaxilares, situadas detrás; y las parótidas, que están a la altura del oído. La secreción de saliva está regulada por hormonas —la antidiurética, por ejemplo, reduce su producción— y por el sistema nervioso autónomo, que normalmente trabaja fuera del control voluntario y consciente. “La degeneración y atrofia de las glándulas, los estados febriles, las diarreas y los vómitos, así como el consumo de ciertos fármacos, de alcohol y tabaco, pueden alterar estos mecanismos de control y reducir el flujo salival”, explica el sitio.

Añade que el estrés, la tensión emocional ante un examen oral y el miedo también pueden hacer que se seque momentáneamente la boca. Lo importante es no restarle importancia a este trastorno, consulte con su médico para que le haga un mejor diagnóstico, puede ser que tenga alguna lesión en la glándula salivar o a con suerte sea solo un problema de deshidratación, pero lo importante es salir de la duda.

Mientras tanto es importante recalcarle que mantenga una buena higiene bucal ya que como lo explica el sitio V-daysalud.com el tener la boca seca a veces puede provocar la caída y la pérdida de los dientes, así como enfermedad en las encías debido a la falta de saliva para humedecer y limpiar la boca al neutralizar los ácidos que produce la placa dental.

Está de más decir que es necesario cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día y pasar el hilo dental.

