



NOTA DE PRENSA

Los podólogos advierten de los peligros del abuso de los tacones altos ante las fiestas navideñas. Pueden provocar juanetes, dedos en garra y dolor en la columna vertebral

Aconsejan utilizar zapatos con un máximo de cinco centímetros de tacón, con horma ancha y preferiblemente de cuña

Recomiendan utilizar una almohadilla de gel para amortiguar y hacer ejercicios de relajación del pie con una pelota tras su uso

Madrid, 15 de diciembre de 2017.- Las mujeres llevan siglos utilizando tacones, un sacrificio que en todo caso solo podría beneficiar a la imagen ya que su uso estiliza la figura lo que puede aportar elegancia. Los tacones se suelen asociar a ceremonias o momentos especiales, como es el caso de las celebraciones familiares, de amigos o de empresa que se prodigan en torno a la Navidad o a la noche de Fin de Año, cuando se suceden las fiestas para despedir y dar la bienvenida al año nuevo vistiendo las mejores galas. Pero llevar estos zapatos altos puede causar mucho dolor en los pies.

El Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogo explica que buena parte del dolor reside en la estrechez de la horma del zapato o en la altura del tacón. “Un buen tacón debe tener como máximo cinco centímetros y ha de ser ancho, y preferiblemente de cuña”, explica el presidente del Colexio de Podólogos de Galicia, Borja Pérez Serrano.

A pesar de que esta temporada hay variedad de modelos y alturas de tacón –se ha extendido el uso del tacón *kitten heels* de entre 3 y 5 centímetros–, todavía hay quien usa tacones de vértigo que pueden provocar molestias leves o severas en los pies, como hinchazón, callos, durezas, problemas en los huesos como los juanetes o dedos en garra, e incluso dolor de espalda.

Borja Pérez indica que andar sobre tacones altos desplaza el cuerpo hacia delante y obliga a los dedos y al antepié a soportar todo el peso, provocando dolor y daño en estas extremidades. “Los tacones altos y estrechos provocan inestabilidad y pueden acabar afectando a la columna vertebral. Una de las consecuencias más graves de este tipo de zapatos que, además suelen ser estrechos en su parte delantera, son los daños en el hueso del talón, conocido como el talón de Aquiles – apunta–. Además, el presidente destaca que las mujeres pasan por quirófano cuatro veces más que los hombres por problemas en los pies, “dato que indica que el tacón es un factor discriminante”.



Recomendaciones generales

Aunque los podólogos insisten en las complicaciones derivadas del uso de los tacones, muchas mujeres persisten en su gusto por el taconazo. En este punto, el Consejo General de Colegios de Podólogos recuerda que los tacones de aguja son los más inestables y perjudiciales para la salud porque provocan más problemas ortopédicos.

En el caso de los tacones más anchos y con plataformas más elevadas, que no tienen tanto desnivel, son mejores porque producen menos lesiones, teniendo en cuenta que pesen poco y sean estables. Y la cuña corrida no superior a 5 centímetros de altura es más recomendable. Por supuesto, algo fundamental es la calidad del zapato, y en este aspecto los podólogos aconsejan comprar calzado hecho con materiales naturales, de cuero o piel y no usar de manera continuada los calzados sintéticos.

El Consejo de Colegios de Podólogos también recomienda usar una almohadilla de gel para amortiguar el antepié, intentar no cargar todo el peso en el pie, sentándose o apoyándose de vez en cuando, procurar el uso de calzado con suela de goma y con amortiguación suficiente para reducir la agresión del impacto y no usarlos en el trabajo. Y tras su uso, recomienda realizar ejercicios de relajación del pie con una pelota para descomprimir la fascia plantar y aliviar la presión.

El pie, el sustento del cuerpo

Los pies permiten desde hace millones de años que el ser humano pueda mantenerse erguido durante toda su vida, se desplace, corra, baile, y salte. Pero esta estructura anatómica del cuerpo es también la más olvidada y descuidada por la mayoría de las personas. Compuesto por 26 huesos, 33 articulaciones, 19 músculos, numerosos vasos sanguíneos y nervios y más de 100 tendones, estos elementos permiten realizar al pie sus seis movimientos fundamentales: flexión, extensión, aducción, abducción, pronación y supinación.

Prensa Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos

Javier Alonso García

686 97 67 57

www.copoga.com