

# Taco alto: pies deformes y lumbago son sus dolorosas consecuencias

Aunque estilizan y entregan seguridad en la vestimenta femenina, su uso diario puede generar problemas a la salud.

Arantxa Franjola P.

**D**e diversos colores, formas y tamaños, los zapatos de tacón han sido históricamente un elemento relevante en el look de las mujeres. Ya sea para asistir a un evento, trabajar o el diario vivir, muchas las usan por largos periodos en su vida. Sin embargo, no existe mayor conocimiento sobre cuáles serían los efectos de su uso a corto y largo plazo, lo que puede llegar a provocar daños a distintas zonas del cuerpo.

El problema más común que provoca el uso prolongado de tacos y zapatos angostos son las deformidades que se pueden llegar a generar en los pies. Lo que conocemos como "juanetes" son usuales, también los dedos en martillo y en garra, junto con la metatarsalgia, un dolor en la parte anterior del pie. Esas incomodidades se pueden sentir en la planta del pie y pro-



## DEDOS DE MARTILLO

y dedos de garra son deformaciones comunes en los pies por uso prolongado.

## 4 ó 5 AÑOS

de uso diario es el promedio de tiempo en que pueden comenzar los problemas.

## TOBILOS

y columna lumbar (zona baja de la espalda) son los lugares del cuerpo más afectados.

vocar ganas incontrollables de quitarse los tacones.

Algunas recomendaciones para evitar estos inconvenientes son "usar tacos por periodos cortos, combinarlos con zapatos amplios, hacer elongación del tendón de Aquiles y consultar (con doctor) si se tiene dolor en la parte anterior del pie o deformidad de los dedos", según contó Andrés Villa, traumatólogo y académico de la Universidad Católica, quien ade-

más agregó que es preferible usar plataformas a tacos solo en la parte de atrás. Además dice que la elongación del tendón de Aquiles (tendón en la parte posterior de la pierna) puede ayudar a disminuir los dolores.

Sin embargo, esos no son los únicos inconvenientes que podría generar usar tacones día a día, ya que a largo plazo se pueden ver afectadas la columna lumbar (zona baja de la espalda) y los tobillos, las zonas con más molestias.

El académico del Instituto del Deporte de la Universidad de Las Américas (UDLA), Pablo Cáceres, explica que esto ocurre porque "al tener una superficie de cambio en el rango de movimiento el centro de masa se modifica, entonces uno pierde un poco el equilibrio cuando aumenta el rango del movimiento de los talones". Este cambio en el equilibrio afecta la postura, lo que finalmente produce dolor de espalda.



Algunos de sus beneficios estéticos son estilizar la figura, acentuar las curvas y confianza al caminar.



Si sales a caminar o vas de shopping, siempre usar zapatillas o un zapato cómodo.

PABLO CÁCERES, INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA UDLA



## USO INTERMITENTE

Sus beneficios son únicamente estéticos, según expertos en moda, su uso estiliza la figura, entrega confianza al caminar, acentúa las curvas y aumenta la estatura.

Por ello, hace que sea difícil dejar la costumbre y "bajarse" de los tacos de un día para otro, por eso la principal recomendación para no presentar complicacio-

nes es usarlos de manera intermitente y no por periodos de tiempo muy extensos.

Cáceres aconseja siempre llevar un par de zapatillas o zapatos bajos para usar en el camino de la casa al trabajo y viceversa. Y también tratar las dolencias a tiempo, ya que en un promedio de 4 o 5 años de uso diario podrían comenzar a presentarse problemas.