

Un zapato a la altura

Aunque la moda imponga tacones de infarto, abusar de ellos influye en nuestro esqueleto. Los expertos aconsejan usarlos sólo en ocasiones.



Leonardo da Vinci definió el pie como una de las piezas de ingeniería más perfecta creada jamás. De nosotros depende su cuidado y, cada vez más, su abandono. Esta extremidad anatómica y dinámica de nuestro organismo permite desde hace millones de años que nos mantengamos erguidos, bailemos, nos desplacemos, corramos y saltemos. Semejante actividad y desgaste tiene como consecuencia que hasta un 80% de los españoles padezca algún trastorno en los pies y casi un 90% de las consultas al podólogo estén causadas por el abuso de un calzado inadecuado, como los zapatos de tacón. A estos se les acusa de producir dolor, de deformar los pies e, incluso, de causar accidentes. Hay que reconocer que muchas veces resulta harto complicado resistirse a las exigencias de la moda, pero se debería

encontrar un término medio entre esta y la salud. «Hoy en día, el calzado que se utiliza no es en general el más adecuado. En el caso de las mujeres, la mayoría compra los zapatos por estética. El calzado no tendría que ser considerado como un complemento de adorno, sino como un elemento protector de los pies», explica Enrique Sanz García, técnico ortopédico de la Clínica del Pie de Colmenar Viejo (Madrid). Para Elena Escamiña, profesora de la Escuela de Podología de la Uni-

Calzado adecuado

El zapato ideal es aquel que reúne tres requisitos: sujeción, amortiguación y protección. Es decir, debería ser ancho, preferiblemente acordonado, transpirable (de piel), con suela de goma y un tacón de no más de cuatro centímetros (en los varones un poco menos), con un contrafuerte que permita sujetar el talón y una puntera ancha para alojar los dedos holgadamente. «Es importante que el calzado tenga una buena sujeción a la altura del medio pie, ya que si es blando puede producir fatiga muscular», matiza la podóloga Elena Escamiña.

versidad de Extremadura, «hay que evitar la utilización continuada de los tacones, ya que ese abuso es lo que acaba produciendo problemas». Calzarios con asiduidad durante mucho tiempo provoca un acortamiento de toda la musculatura posterior de la pierna y, como consecuencia, una hiperlordosis lumbar, es decir, un aumento de la curvatura en esa zona. «Adelanta el centro de gravedad», explica Sanz, «lo que da lugar a alteraciones en el tobillo, una flexión mayor en las rodillas y una sobrecarga de estas articulaciones. Está demostrado que su uso constante facilita la artrosis de rodilla y de cadera». Pero, si nos centramos en los problemas de las extremidades, estos pueden ser desde leves, como ampollas, dolor en los dedos, rozaduras, durezas y uñas encarnadas, a graves, que repercuten en la estructura ósea, como las deformidades en los dedos (dedo en garra o dedo martillo y juanetes) y el dolor localizado en la zona plantar. «En un zapato plano, el peso se divide entre el 60%, que recibe el talón, y el 40% del antepié. Cuando el alza pasa de los seis centímetros, se está derivando un 90% del peso al antepié y un 10% al talón. Esa sobrecarga acaba produciendo una metatarsalgia en el apoyo del antepié, que es responsable del dolor en más del 80% de los casos», explica Sanz. Es sólo el primer suplicio (*para lucir hay que sufrir*), que sin cuidados puede evolucionar hasta causar molestias en el tobillo, la rodilla, la cadera y la columna. **POR MÓNICA LLORENTE**

Sección coordinada por el área de Salud de **EL MUNDO**