



Tacones: buenos son altos, pero no tanto

Hay que buscar el equilibrio entre los beneficios estéticos y la salud. Evite complicaciones.

María Antonieta, obsesionada con lucir bien, no se bajó de sus tacones ni el día que fue llevada a la guillotina en 1793. Dicen, que si bien los zapatos de tacón se inventaron a mediados del siglo XVI, solo hasta comienzos del XVIII se popularizaron en Europa, a la par que Luis XIV les daba valor cortesano para compensar su baja estatura.

Desde entonces, los tacones son soporte de la vanidad femenina por antonomasia. Además de proporcionar altura extra, de modelar la figura y de reforzar las curvas, son símbolo de feminidad, de sexualidad y hasta objeto de adoración y de proyección fetichista. No en vano, en el siglo XIX en Massachusetts (Estados Unidos), se castigaba a las mujeres que los usaban por considerar que embujaban a los hombres.

La imagen que proyectan los zapatos altos va más allá de la estética y sea cual sea su significado se soporta en modificaciones y ajustes a la biomecánica del cuerpo que, no siempre, son benéficos y que vale la pena analizar en detalle.

El cuerpo hacía adelante

Al elevar los talones, el centro de gravedad del cuerpo se desplaza hacia adelante. Para evitar que la persona se vaya de cara, la espalda y los hombros tienen que echarse hacia atrás, conforme la curva lumbar se aumenta, con lo que las nalgas parecen pronunciarse, el pecho se adelanta, la barriga se disminuye y la entaconada se ve mucho más erguida. Un artículo publicado en *The Journal of Applied Physiology* demostró que los pasos de las mujeres que usan tacones son más cortos y firmes y menos bruscos, es decir, más femeninos.

Cargas, tensiones y cambios en el esqueleto

Olga Lucía Estrada, vicepresidenta de la Asociación Colombiana de Medicina Física y Rehabilitación, dice que un pie sin tacones soporta al caminar el 43 por ciento del peso corporal en el ante pie, y el restante 57 por ciento en la parte de atrás; eso es lo normal.

Un tacón de siete centímetros descarga adelante el 75 por ciento del peso, y uno de 10 centímetros o más, puede poner más del 90 por ciento del peso del cuerpo en los dedos y los metatarsianos, con complicaciones esqueléticas. Neil J. Cronin, profesor de



biomecánica de la Universidad de Griffith en Queensland (Australia), comprobó que los músculos de la pantorrilla y los peroneos de las mujeres que usan calzado elevado son menos eficientes, lo que las hace susceptibles a esguinces y luxaciones.

Además, el peso adelante, el zapato angosto y unos músculos más cortos son la triada perfecta para producir juanetes, dedos en martillo, callosidades bajo el pie y dolor al tratar de apoyar en lo plano, dice María Fernanda Pérez, fisioterapeuta del Hospital San Ignacio.

Por otra parte, de acuerdo con el estudio 'Influencia de la altura del tacón en la marcha', publicado en la revista Biomecánica, echar el cuerpo hacia atrás para compensar el centro de gravedad, aumenta la presión en rodillas y cadera provocando un serio desgaste.

Estrada sostiene además que al aumentar la curva lumbar, los músculos de esa región se acortan, se tensionan y ante esfuerzos leves de estiramientos, pueden causar espasmos severos, que repercuten en los discos entre las vértebras e incluso en los raíces nerviosas.

Qué hacer

El uso permanente o frecuente de tacones altos se puede comparar con una actividad deportiva. De ahí que requiera de una fase de entrenamiento, de calentamiento y de enfriamiento.

Entrenamiento. Identifique cuál es la altura del zapato que más se adapta a su estructura. Es clave que eleve el tacón no de manera abrupta, sino lenta y progresivamente.

Calentamiento. Por unos minutos gire, flexione y extienda los tobillos. También la cadera y espalda.

Enfriamiento. Después de una jornada prolongada, estire los músculos de la pantorrilla y el tendón de Aquiles (apuntando con los dedos hacia arriba).

A largo plazo. Fortalezca los abdominales y los erectores del tronco. Mejore las posturas, mantenga el peso adecuado, cambie frecuentemente de zapatos, intercalando diferentes alturas de tacón, suspenda su uso o disminuya la altura en casos de dolor permanente o frecuente en tobillos, rodillas, cadera o espalda.

Carlos F. Fernández

Diario El Tiempo, 8 de Abril de 2015. Página 1.