

# Lesiones con tacones

## ▪ Dónde se producen las lesiones más frecuentes

Actualizado martes 27/03/2007 10:42 (CET)

**CRISTINA DE MARTOS (elmundo.es)**

MADRID.- Las mujeres padecen hasta cuatro veces más problemas en los pies que los hombres. La razón: los tacones. Y cuanto más alto y más estrecho es el zapato, peor. Problemas en el tendón de Aquiles, juanetes, callos, dedos en martillo o nervios comprimidos es el precio que algunas pagan por ir a la moda.

---

Uno de los dichos populares repetidos hasta la saciedad por madres y abuelas es que "para presumir hay que sufrir". Y así las mujeres, durante siglos, han sacrificado su bienestar llevando incómodos corsés, faldas con armazones metálicos y tacones de vértigo.

Espalda, rodillas y pies enferman por culpa de los 'stiletos'. El tacón desplaza el peso del cuerpo hacia delante, aumenta la presión sobre los dedos y traslada los puntos naturales de apoyo. Además, obliga a corregir la postura corporal para compensar este 'desequilibrio' por lo que desde el tobillo hasta las cervicales, todas las articulaciones se resienten.

En Estados Unidos, el 90% de las 800.000 intervenciones anuales que se realizan para corregir las patologías del pie se practican en mujeres. Estas son algunas de esas lesiones.

### ▪ **'Hallux valgus'**

La misma presión que genera el neuroma es responsable de esta lesión caracterizada por la desviación hacia dentro del dedo gordo, que puede llegar a montarse sobre el segundo, con la consiguiente alteración de la articulación y la prominencia de la cabeza del primer metatarsiano que forma, en el lateral del pie, el conocido [juanete](#). Los zapatos estrechos y de tacón alto predisponen a su aparición que conlleva dolor, irritación, inflamación y, en ocasiones, procesos infecciosos. Dado el componente genético, si existen antecedentes familiares de juanetes lo mejor es no utilizar un calzado inadecuado.

### ▪ **Sesamoiditis**

Los sesamoideos son dos huesos pequeños y redondos localizados bajo el metatarsiano del dedo gordo. Están incluidos en el aparato articular y cumplen una importante función en el movimiento de despegue del pie del suelo. La tensión excesiva puede originar su inflamación e incluso su fractura.

- **Dedos en martillo**

No sólo el gordo padece el rigor de los tacones, los dedos menores sufren igualmente. La deformidad más común en ellos es la llamada dedos en martillo, un encorvamiento hacia arriba de sus huesos secundario a una mecánica inadecuada del pie. Además del dolor, es frecuente la aparición de callos en la protuberancia formada.

- **Neuroma de Morton**

Un tacón de ocho centímetros provoca siete veces más esfuerzo en la punta del pie que uno de dos centímetros. Este exceso de presión comprime los nervios plantares, provoca inflamación, fibrosis y disminución del riego sanguíneo lo que se traduce en hormigueo, dolor, ardor que empeoran al caminar. El neuroma de Morton puede aparecer en todos los dedos del pie pero es mucho más frecuente el tercero y el cuarto. Además de la altura, cuanto más estrecho es un zapato en la punta, más probable es que aparezca esta lesión.

- **Inestabilidad del tobillo**

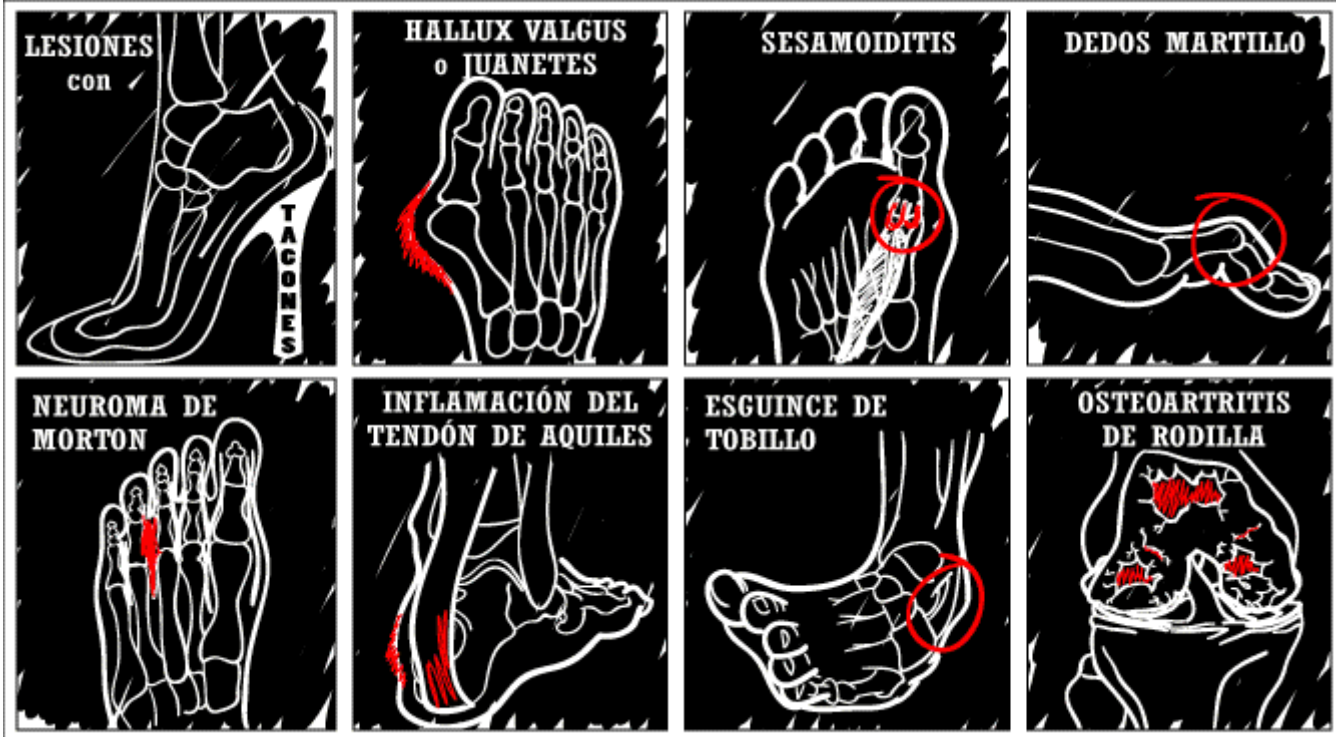
Esguinces y microtraumas repetitivos son las amenazas a las que se exponen los tobillos por culpa de los tacones. El riesgo queda perfectamente ilustrado con la imagen de alguien que camina con zapatos altos por primera vez. La inestabilidad que demuestra afecta especialmente a esta compleja articulación.

- **Inflamación del tendón de Aquiles**

El uso continuo del tacón altera la tensión del tendón de Aquiles, el tejido de inserción de los gemelos (los músculos de la pantorrilla). La postura a la que obligan los zapatos altos acorta la longitud de este tendón hasta tal punto que puede llegar el momento en el que caminar sobre plano resulte doloroso. Alternar un calzado y otro puede provocar tendinitis (inflamación) que resulta dolorosa y puede desembocar en un desgarro o rotura.

- **Artrosis de la rodilla**

Numerosos estudios han relacionado el uso de tacones altos con la aparición de este trastorno que es dos veces más frecuente en mujeres que en hombres. La osteoartritis (o artrosis) se debe, según los expertos, al aumento de la presión en las superficies articulares de la rodilla. El desgaste de los cartílagos y el hueso circundante es un proceso largo y silente. Cuando el paciente experimenta los primeros síntomas, ya es demasiado tarde porque no hay forma de recuperar los tejidos dañados.



Información: Cristina de Martos | Gráfico: Gracia Pablos