

## Lo que sucede en nuestros pies cuando usamos tacones

<http://www.vitonica.com/anatomia/lo-que-sucede-en-nuestros-pies-cuando-usamos-tacones>

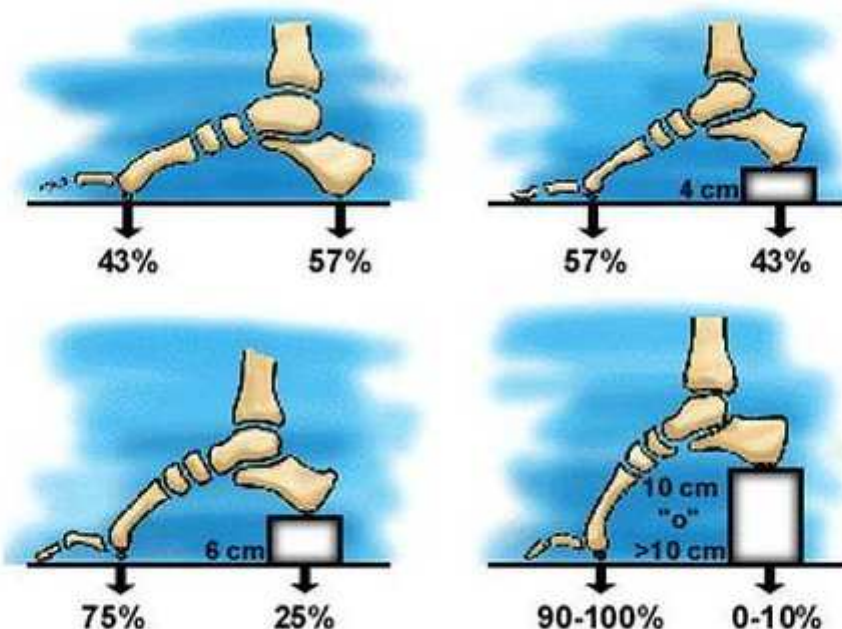
Hoy un artículo dedicado especialmente a las mujeres, las habituales usuarias de tacones altos que pueden afectar la salud ósea y articular sobre todo en nuestros pies, por eso, te contamos **lo que sucede en nuestros pies cuando usamos tacones** y cómo evitar las consecuencias negativas que su utilización cotidiana puede causar.

### Riesgos de usar tacones altos

La realidad y las estadísticas muestran que las mujeres padecen hasta cuatro veces más problemas en los **pies** que los hombres y gran parte de estos datos se deben a la utilización de **tacones**, que cuánto más altos y estrechos sean, más consecuencias ocasionan. Ahora bien, ¿qué sucede en nuestros pies cuando usamos tacones? ¿cuáles son sus riesgos?.

Cuando apoyamos el pie totalmente descalzo en una superficie la parte delantera del mismo, es decir, el metatarso, soporta el 43% del peso corporal con cada paso, mientras que la parte trasera del pie soporta el 57% del peso corporal restante.

Pero veamos qué sucede cuando elevamos el punto de apoyo de la parte trasera del pie, por ejemplo, **al usar tacones**:



Claramente la imagen nos muestra que la balanza se inclina a favor de la parte delantera y contrario a lo que sucede cuando estamos descalzos, con un tacón de 4 centímetros de

alto la parte trasera soporta el 43% del peso mientras que **la delantera soporta el 57% del peso corporal.**

Si elevamos un poco más el tacón a 6 centímetros el peso se distribuye en un 75% para la porción delantera del pie quedando sólo 25% para la zona del calcáneo, si el taco del zapato es de **10 centímetros o más casi la totalidad del peso recae en la delantera del pie.**

Este desbalance en la distribución del peso hace que claramente se modifique que la **postura** general del cuerpo y la primer articulación que sufre es el **tobillo**, aumentando el riesgo de sufrir un esguince en hasta tres veces respecto al apoyo normal del pie.

Por otro lado, la porción posterior de la pierna debe compensar el peso desplazado hacia adelante y para ello, se contrae y acorta automáticamente, pudiendo provocar **contracturas y molestias en gemelos.**

La **rodilla** por su parte es otra articulación que se sobrecarga al usar tacones, porque la tensión de los músculos situados en la porción posterior de la pierna incrementa la tensión en un mínimo de 30% sobre la rodilla y automáticamente se produce la flexión de esta articulación, para después necesitar un equilibrio mediante la contracción del **cuádriceps y recto anterior** de la pierna

Todos estos cambios en la pierna también desajusta la articulación de la **cadera**, lo cual **incrementa la lordosis de la columna lumbar** pudiendo causar dolores en espalda.

Toda **la postura se ve modificada** a causa del desequilibrio en el apoyo que ocasionan los tacones, y claro está que pueden surgir consecuencias menores como las **callosidades, juanetes** y demás deformidades si empleamos tacones todo el día de manera habitual.

## **Cómo evitar las consecuencias del uso de tacones**

Vosotros pensarán rápidamente que para **evitar las consecuencias del uso de tacones** lo mejor es no usarlos, pero la verdad es que así como no resulta adecuado un tacón alto tampoco es conveniente ningún tipo de elevación del talón, sino que para que el peso se distribuya equilibradamente entre la parte delantera y trasera del pie lo mejor es usar un tacón de unos **2 centímetros de altura**. Así, 50% soporta el metatarso y 50% el calcáneo.

Para reducir las consecuencias del uso de tacones, **la altura del mismo no debe ser superior a los 3 centímetros** y de lo contrario, el uso de plataformas con no más de 3 centímetros de diferencia entre la porción delantera y trasera del pie es lo ideal.

Además, podemos evitar las consecuencias del uso de tacones si no los utilizamos de manera habitual, sino un día eventual para asistir a una fiesta o reunión elegante, pero ni bien llegamos a casa y regresamos a la vida cotidiana, nos calzamos tacones más bajos o calzado adecuado para el pie.

Asimismo, las consecuencias son menores si el **calzado no es tan estrecho**, de esta forma, los dedos no se inmovilizan ni se acumulan unos a otros. Cuánto más alto y estrecho es el calzado, peores son las consecuencias que ocasiona.

Entonces, recuerda usar tacones no demasiado altos y si lo haces, procura no caminar con ellos todo el día, pues repercutirán notablemente en la postura y estructura osteomuscular de nuestro cuerpo entero.