

# BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD

Boletín No. 005

25 DE OCTUBRE DE 2013

## USO DE TACONES ALTOS ¡UN RIESGO PARA LA SALUD!

**Comentario:** Los tacones altos son uno de los accesorios, que sin duda alguna aumenta la confianza de las mujeres, hace que sus piernas se vean mas largas, su figura entera se vea mas delgada y esté siempre elegante. Pero, ¿realmente vale la pena? Según cifras publicadas, el 23% de los accidentes que sufren las mujeres al año se concentran en accidentes de trayecto con calzado alto.

## DESVENTAJAS DEL USO DE CALZADO DE TACÓN ALTO

Las desventajas son menos visibles, pero a su vez son problemas que no se pueden ver, no obstante, esto puede ser serio provocando cambios en el cuerpo, que incluso pueden ser irreversibles



**LA RODILLA:** Los tacones colocan a la rodilla en una posición comprometida al obligar flexiones excesivas que dan lugar a lesiones de rodilla, tobillo o la aparición de

**PANTORRILA:** Los músculos de la pierna se contraen y ajustan al ángulo provocado por los tacones altos ocasionando acortar o contracturar los músculos.

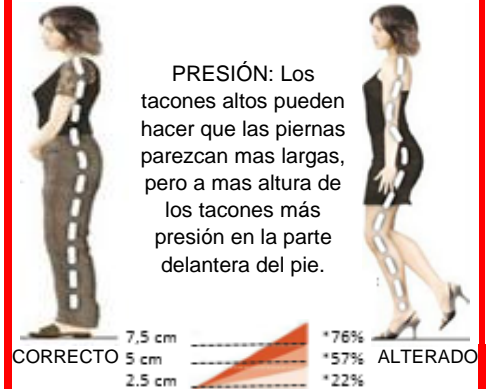
**TENDÓN DE AQUILES:** Al estar elevado el taón, el tendón se tensa por intentar mantener el equilibrio del cuerpo o produciendo alteraciones al caminar.

**LESIÓN DE TOBILLO:** Los tacones altos dificultan el equilibrio, quienes los usan tienen riesgo de caída conllevando a esguinces o roturas.

**PIES:** Se presentan lesiones en los pies debido que el cuerpo se inclina hacia delante haciendo gran esfuerzo aumentando la probabilidad de desarrollar dedos martillo, juanetes y callos que pueden necesitar cirugía para ser removidos. Así mismo se puede presentar variedad de problemas de dedos y uñas por el diseño de tacones en puntas o el arco del pie se vuelve más pronunciado, lo que hace que la postura natural de la mujer se modifique y conlleve a dolores de espalda y lesiones en la columna.

**PUMP BUM:** Tiras rígidas en el talón puede irritarlo, creando un crecimiento óseo también conocido como deformidad

**METATARSALGIA:** Los tacones altos fuerzan a la redistribución del peso del cuerpo. Su uso prolongado puede llevar a dolor articular en los puntos de apoyo en la parte delantera del pie.



**POSTURA:** Los tacones altos empujan hacia delante el centro de gravedad del cuerpo, provocando mala alineación de las caderas y la columna, algunas mujeres reportan sentir adormecimiento y cosquilleo. De igual forma se provoca envejecimiento de los discos intervertebrales o degeneración discal, que con el paso del tiempo trae compresión de los nervios y la probable necesidad de cirugía como tratamiento.



**NEUROMA DE MORTON:** Los tacones altos con un zapato demasiado apretado puede provocar compresión de los tejidos entre el 3° y 4° dedo, lo cual puede provocar dolor.

**JUANETE:** Zapatos muy ajustados pueden provocar crecimiento óseo en la articulación en la base del dedo gordo, lo cual fuerza al dedo gordo a desviarse en ángulo, lo cual es doloroso.



**DEDOS EN MARTILLO:** La puntera estrecha dobla a los dedos mas pequeños. En ocasiones, los músculos de los dedos 2,3 y 4 pierden la capacidad de estirarse y permanecer doblados incluso con el pie descalzo.



## RECOMENDACIONES PARA EVITAR ACCIDENTES POR EL USO DE TACONES ALTOS

\* Disminuir o eliminar el uso de tacones altos (los mayores a 3cm)

\* Preferir zapato con mayor soporte (tacones anchos), para permitir que el pie adopte su posición natural.