

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Taconeo o chanqueteo. Autor: Roberto Morejón Guerra Publicado: 21/09/2017 | 05:55 pm

¿Taconeo o chanqueteo?

Querer adaptar el pie al calzado y no al revés, por motivos estéticos, ocasiona dolencias y trastornos

Publicado: Martes 16 septiembre 2014 | 08:16:01 pm.

Publicado por: Ana María Domínguez Cruz

¿Cortaría usted el dedo meñique de sus pies para caminar «cómodamente»? No, no le asombre mi pregunta ni crea que he perdido la razón. Para responder, solo imagine cuánto puede importarle usar los zapatos de moda en estos tiempos, aun cuando ello requiera la amputación de uno de sus dedos.

Sucede que no pocas mujeres en Estados Unidos han tomado esta decisión junto a otras que han acudido a consultas de cirugía estética para extirpar sus juanetes o solicitar inyecciones de colágeno en la punta de los pies. ¿El motivo? Someterse a la moda, querer que sea el pie el que se adapte a los zapatos y no al revés.

La falta de una quinta parte de apoyo en la planta del pie al amputar este dedo, provocará que se modifique la manera de pisar y caminar y que surjan entonces dolores y trastornos asociados a las piernas y la columna.

Sin embargo, esta ¿solución? es tomada en cuenta por mujeres que no desean integrar el 87 por ciento de las que tienen problemas en los pies por usar zapatos mal ajustados e incómodos tacones altos, según refiere la Asociación Americana de Podología Médica.

¿Cree usted que el fin justifica los medios en casos como este? Aunque nunca haya considerado la opción de someterse a una cirugía para lograr el acomodo del calzado que le gusta, como sí ha sucedido con estas mujeres, ¿cuántas veces, siendo hombre o mujer, se ha detenido a pensar en lo nocivo o beneficioso que podría ser para

su salud el uso de zapatos que, siguiendo las pautas de la moda, son muy altos o muy bajitos?

Sube, sube...¿hasta las nubes?

Las consecuencias que genera el uso de un calzado inadecuado son motivo de frecuentes visitas a las consultas de ortopedia en el mundo, a las que por lo general acuden más mujeres que hombres, pues en el momento de escoger el zapato predomina casi siempre la moda y no la ergonomía.

Si de pies se trata, existen diferentes tipologías que van desde el pie plano, con sus distintas subcategorías hasta aquel que muestra un arco longitudinal muy desarrollado. Según explica a **JR** el especialista en Ortopedia y Traumatología Ernesto Fleites, cada uno de ellos requerirá un tipo específico de calzado para la comodidad de quien deberá realizar disímiles actividades cada día.

«El dolor es el síntoma que realmente debe causar la visita a una consulta especializada y no la estética, como sucede con algunas madres que sugieren una cirugía en los pies planos de sus pequeños porque las sandalias u otro tipo de calzado les quedan mal. Sin dudas, será mejor tener un pie plano sin dolor que uno normal, rígido que luego sí cause dolor.

«Cuando mencionamos el dolor como un síntoma serio que amerita una valoración médica, este puede presentarse en diferentes partes del pie, en dependencia del tipo de zapato que la persona use», puntualiza.

La elegancia de una mujer en tacones es innegable pues su figura se realza, pero cuando estos son realmente muy altos las dolencias para el pie y otras estructuras del cuerpo comienzan a aparecer.

Las alteraciones de la mecánica del pie con el uso de ese tipo de calzado contribuyen a un mal reparto de las presiones. «Al caminar, durante la fase de despegue del paso, el primer y el segundo metatarsiano reciben casi toda la fuerza del peso del cuerpo. Si se altera la distribución de las cargas, los metatarsianos centrales trabajan en exceso, se produce una sobrecarga y aparece el dolor como resultado de una metatarsalgia», explica Fleites.

Añade el especialista que un dolor agudo, a veces referido como una quemazón u hormigueo en la planta del pie, en su parte anterior, es el síntoma distintivo de esta dolencia.

«Al extender los dedos o permanecer de pie, caminando o corriendo y cuando se camina descalzo por una superficie dura, la persona siente el dolor más intenso y solo se alivia con el reposo. Es lo que provocan los tacones altos y estrechos de puntera en las mujeres, aunque puede originarlo también en menor grado el calzado deportivo con una suela estrecha y mal almohadillada, en el caso de los hombres.

«La aparición del juanete del adulto, como se le denomina a aquel que no está asociado a una condición genética desde el nacimiento, tiene mucho que ver con el uso de tacones con hormas estrechas que obligan al pie a tomar una posición que no es la natural».

No obstante, Fleites señala que los altísimos tacones que comienzan a usarse cada vez a edades más tempranas, puede originar otros padecimientos. «Usando ese tipo de calzado se produce un acortamiento de los músculos conocidos como gemelos, lo que obliga a flexionar las rodillas y aumenta la lordosis de la columna. Se sufren alteraciones de la postura, deformidades, tendinitis; aumenta la presión en las articulaciones y hay una mayor predisposición a las lesiones en el tobillo como esguinces y fracturas.

«Otro problema habitual es la aparición de várices, pues el retorno de la sangre al corazón se dificulta, teniendo

en cuenta que el uso de tacones muy altos ocasiona la retención de sangre en los miembros inferiores, aumenta la presión venosa y no es difícil entonces que aparezcan estas “huellas” de trastornos circulatorios».

Pegaditos al piso: ¿mucho mejor?

Pululan en la calle las zapatillas, ballerinas, sandalias, chancletas y todo tipo de modelos de calzado que, a diferencia de los tacones muy altos, son pegaditos al piso. La elegancia no les está muy asociada, pero son zapatos muy buscados en las ferias y tiendas por el «toque» juvenil que otorgan, la variedad de precios a veces más asequibles para el bolsillo de un sector importante de los cubanos, y la comodidad para andar todo el día.

Sin embargo, la literatura especializada advierte que la carencia de arco en los zapatos propicia que se adquieran ciertas características de los pies planos. Con el uso de los zapatos muy bajitos cambia el patrón en el que se transmite la carga del cuerpo, y el peso ya no se distribuye equilibradamente hacia los pies, sino que lo hace en desproporción hacia las caderas, rodillas y talón.

«Pueden presentarse dolores de rodillas porque se apoya más la cara interna que la externa de esta zona, lo que también puede causar lesiones en los ligamentos y meniscos porque se comprimen más de lo normal.

«La columna va a compensar el daño y puede comenzar a formar una curvatura escoliótica como respuesta del organismo a los pies planos, causado por el uso de este tipo de calzado», asevera Fleites.

El padecimiento más frecuente de quienes usan siempre este tipo de calzado es la fascitis plantar, favorecida también por otros factores. La fascia plantar, comenta el doctor, es una banda gruesa de tejido que se extiende desde el talón hasta los huesos de la bola del pie, donde comienzan los dedos. Su función es tensar la base del pie manteniendo la curvatura plantar, y amortiguar el impacto derivado del acto del desplazamiento sobre la planta del pie. La inflamación de esta estructura es la dolencia antes mencionada.

«El síntoma evidente de una fascitis plantar es el dolor en el calcáneo, incluso en las primeras horas de la mañana, cuando se está recién levantado de la cama. Durante el día el dolor va cediendo, aunque empeora con una marcha prolongada o estando de pie o en reposo. El signo radiológico de este padecimiento, también presente en los hombres, es el conocido espolón».

Tanto las metatarsalgias como la fascitis plantar pueden ser tratadas con la modificación del calzado o el uso de uno ortopédico. «La fascitis plantar puede aliviarse en cierta medida con fomentos tibios o subiendo los pies, pues al favorecer la circulación venosa se contribuye a la desinflamación de la fascia».

Destaca Fleites que el uso generalizado de chancletas o sandalias planas sin agarre o tira atrás también ocasiona problemas en el pie y su adecuada mecánica. Este tipo de calzado —agrega— obliga todo el tiempo a que levantemos los dedos al caminar para que el zapato no se salga del pie y esa hiperactividad de los músculos extensores puede provocar una tendinitis extensora.

Zapatos con tacón o sin tacón... ¿Acaso será mejor andar descalzos?

«Ciertamente el pie, cuya evolución desde el punto de vista filogenético no se detiene, no es el que debe adaptarse al calzado sino al revés, en dependencia del tipo que tengamos, nuestra edad y la comodidad que sintamos con este o aquel.

«Sin embargo, se recomienda alternar el uso de diferentes tipos de calzado en correspondencia con las

actividades que realizamos cada día y adaptarnos al uso de un tacón de dos centímetros y medio y hasta cinco, medidas más recomendadas por ortopédicos, traumatólogos y fisioterapeutas.

«En el caso de las mujeres, es necesario que se ponderen las llamadas plataformas, sobre todo esas que en la parte delantera no están pegadas al piso, y evitar las hormas estrechas».

Con el tiempo, cada cual se acostumbrará a un tipo u otro de zapato y modificarlo repentinamente puede traerle molestias, acota. Lo importante es que estas no se produzcan por cuestiones estéticas asociadas a las diversas tendencias de calzado que trae la moda.

Los hombres... los primeros en usar tacones

Alrededor del año 3500 a.n.e. comenzaron los egipcios a usar tacones, en especial los carniceros, pues deseaban mantener sus pies limpios mientras trabajaban. A finales del siglo XVI eran también los hombres quienes se ponían tacones en la caballería persa para mantener los pies firmes en los estribos. Luego, continuaron usándolo en otros escenarios para proyectar su estatus social.

Más tarde, los hombres de la aristocracia europea tomaron interés en los estilos persas y adoptaron el tacón alto para mantener los pies por encima del barro y la suciedad en las calles del siglo XVII de Europa.

Las mujeres no comenzaron a usar este tipo de calzado hasta finales del siglo XVII en Europa, diferenciándose de aquellos con unos modelos más delgados y curvilíneos que han perdurado en el tiempo, asociados a la sensualidad y la femineidad.

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2014-09-16/tacone-o-chancleteo>