

Calzado y salud

Hay que elegir con cabeza y no con la vista

Juanetes, deformidades de los dedos, callos, ojos de gallo y dolores de rodilla aparecen si se utiliza calzado inadecuado



tra en pleno proceso de formación y, especialmente al principio, es una estructura muy flexible que no ha desarrollado la solidez suficiente, por lo que cualquier tensión anormal ejercida sobre el pie puede acarrear consecuencias negativas. En nuestra sociedad urbana, los primeros pasos se dan sobre las superficies duras y firmes del hogar, las calzadas de hormigón o aceras pavimentadas, lo que puede resultar perjudicial para los pies. A ello contribuye también el frecuente uso de calzado inadecuado desde el mismo nacimiento del bebé.

Se reparte el peso. El pie del adulto se puede definir como una bóveda sostenida por tres arcos, con forma similar a la de una vela triangular hinchada por el viento. Aunque el peso del cuerpo se distribuye entre la parte delantera del pie y el talón, en posición vertical la carga principal la soporta el talón y equivale a más de la mitad del peso del cuerpo. Por ello cuando el peso se concentra en me-

Nos transportan de un lugar a otro y soportan nuestro peso durante gran parte del día, a menudo embutidos en calzado con excesivo tacón, hormas demasiado estrechas o puntas afiladas que a la larga pueden provocar lesiones irreparables. Y aún así, los pies son una de las partes de nuestro cuerpo a las que menos atención prestamos, poco conscientes del papel que juegan en nuestra salud y bienestar.

Su función consiste en proporcionar un apoyo a nuestro organismo, pero también los utilizamos para movernos y detenernos, para realizar accio-

nes rítmicas, de propulsión y absorción de choques y para mantener el equilibrio. Son, por tanto, un órgano muy especializado que hay que cuidar y mimar. Y un calzado adecuado es el primer paso.

Primeros años. Cuando nacemos, nuestro pie está sin configurar y sus arcos no son perceptibles; sólo cuando el niño ha adoptado la posición erguida comienzan a hacerse visibles estos arcos, especialmente el longitudinal, consecuencia de los esfuerzos derivados de soportar el peso del cuerpo y de caminar. Durante los primeros años de vida, el pie se encuen-

No a los tacones altos y ¿Qué ocurre con las punteras afiladas?

Los dedos quedan aprisionados y se desequilibran. El dedo gordo sale hacia fuera, y los dedos cuarto y quinto se tuercen hacia dentro. Si bien todos los dedos se deforman, el que más graves consecuencias sufre es el gordo: se luxa hacia fuera, se desplazan los tendones y en la cabeza del metatarsiano aparece el juanete. El dedo gordo deformado, atravesado, rechaza los dedos medios, que se deforman, y el quinto dedo o pequeño sufre una deformación inversa. Estas deformidades y desequilibrios son inicialmente pasajeros, pero con el uso prolongado de calzado inadecuado se hacen permanentes.

dio centímetro cuadrado de tacón de aguja, éste “pinche” los suelos. A medida que elevamos el talón mediante el uso de tacones, la distribución del peso cambia y cuanto más alto es el tacón, más se carga la zona delantera del pie. Con tacones próximos a los 10 cm prácticamente casi todo el peso del cuerpo se ejerce sobre los dedos del pie.

Tipos de pie. Al comprar calzado se debe recordar que hay varios tipos morfológicos de pie, y que cada uno responde de manera distinta al calzado.

Se distinguen tres tipos:

- **pie griego**, así llamado porque se observa en las estatuas de la época clásica: el segundo dedo es el más largo después del dedo gordo, y el tercero prácticamente mide lo mismo, y el cuarto y el quinto dedos son más pequeños. En este tipo de pie las cargas se distribuyen mejor sobre la parte delantera del pie.
- **pie cuadrado**, como el que se observa en los cuadros de Gauguin: los dedos son casi todos iguales y están a la misma altura.
- **pie egipcio**, visible en las estatuas de los faraones: el dedo gordo es el más largo y los otros le siguen por tamaño y orden decrecientes. Es el tipo de pie más expuesto, ya que se sobrecarga más con el calzado y predispone a juanetes (hallux valgus) y a la artrosis metatarsofalángicas (hallux rígido).

puntas afiladas

¿Y cuando se usan tacones altos?

La elevación del talón provoca no sólo una deformidad de la óveda plantar, sino que además produce un acortamiento e los músculos gemelos de as pantorrillas y sobrecarga e los huesos de los dedos de os pies o cabezas metatarsianas. Así, los dedos se aplastan ontra la punta del zapato y e deforman en forma de gara. Prácticamente todo el peso del cuerpo se descarga sobre las cabezas metatarsianas el pie pierde estabilidad.



¿Qué condiciones debe reunir un buen calzado?

En su mitad posterior, material menos flexible para que sujete bien el talón



Consecuencias de utilizar calzado inadecuado

La combinación de tacón alto y calzado puntiagudo es una agresión a los pies y a las extremidades inferiores que puede provocar variadas patologías, muy molestas y dolorosas. Algunas de ellas son:

- Juanetes o hallux valgus
- Metatarsalgias o dolores en la planta del pie y en el antepié
- Deformidades de los dedos: dedos en garra y en martillo
- Callosidades en el dorso de los dedos originados por el roce y la presión, o callosidades entre los dedos, conocidos como ojo de gallo.
- Sesamoiditis: inflamación de los huesos sesamoideos, pequeños huesecillos redondos situados debajo de la cabeza del primer metatarsiano.
- Inflamaciones del tendón de Aquiles por roce y por acortamiento del tendón, dolores a nivel de gemelos, e incluso dolores en rodillas provocados por la sobrecarga a la que se ven sometidas.
- La circulación venosa se deteriora, el bombeo de sangre no es adecuado y aparece hinchazón de pies, edemas y pequeñas varículas.

Algunos grupos de personas pueden considerarse de alto riesgo si les aparece alguna lesión de este tipo: los diabéticos con problemas circulatorios, que deben extremar el cuidado de los pies, y quienes sufren arteriosclerosis de las extremidades inferiores y problemas de riego sanguíneo.

Finalmente, no hay que olvidar que el mejor momento del día para comprarse calzado es el atardecer. Y, cómo no, hay que probarse los zapatos de ambos pies: es habitual que un pie sea más grande que el otro.