

# ZAPATOS: dejan huella en nuestra salud

El calzado ha de ser cómodo, funcional y con un tacón de no más de cuatro centímetros. Los objetivos: cuidar la columna, evitar lumbalgias y artrosis vertebrales

Ni el corazón, ni el cerebro: en cuanto a mecánica, el elemento más complejo del cuerpo humano es el pie. O lo que es lo mismo, una excelsa obra de ingeniería compuesta por 26 huesos, 33 articulaciones, 19 músculos y más de 100 tendones que lo convierten en un todoterreno capaz de adaptarse a cualquier superficie que pise y de recorrer miles que kilómetros a lo largo de nuestra vida. Al cabo del día, una persona da de media entre 8.000 y 10.000 pasos, lo que en un año supone más de 3 millones de pasos. Pues bien, la forma en que se den esos pasos reviste su importancia para la salud. Porque más allá de servir para que nos movamos de un lugar a otro, los pies soportan el peso del cuerpo y lo hacen de tal modo que constituyen su principal punto de apoyo. Nadie podría discutir, llegados aquí, que los pies merecen un poco más de atención de la que reciben, y no sólo en verano, para poder lucir sandalias o chanquetas, sino todo el año. La Asociación Española

de Medicina y Cirugía del Pie asegura que un 70% de la población padece en nuestro país alguna enfermedad podal, pronóstico que amplían los laboratorios Cinfa, que calculan que el 85% de los españoles sufren al menos una vez en la vida problemas en los pies. Un calzado adecuado es el primer paso para evitarlos.

Dejamos a veces que la mera estética, el seguir los patrones de la moda y el precio competitivo pesen demasiado en la compra del calzado, y arrinconamos dos aspectos esenciales, muy obvios: funcionalidad, esto es, que sirvan para el propósito pensado, porque no es lo mismo un zapato de lluvia que uno para buen tiempo; y comodidad, que sean fáciles de llevar y no hagan daño. Rozaduras, uñeros, juanetes y callosidades son las repercusiones más comunes y visibles de calzar un zapato inadecuado. Pero no sólo sufren los pies: columna, cadera, rodillas y articulaciones padecen tanto o más que los pies las consecuencias de utilizar calzado muy ajustado, pequeño, con tacones elevados o de mala calidad.

**TACONES LEJANOS Y POCO SALUDABLES.** *“Me encantan los tacones, me siento más segura y más atractiva*

*con ellos”.* Sí, el zapato, además de su función primaria cumple otras funciones, de carácter estético y simbólico, si bien casi lo mismo puede decirse de buena parte de los artículos de consumo. Y el tacón alto es el ejemplo por antonomasia pese a perjudicar la salud de quien lo calza con frecuencia. La distribución del peso cambia: cuanto más alto es el tacón, más se carga la zona delantera. Además, es frecuente que el zapato de tacón alto sea abierto y de empeine bajo, lo que hace que muchas mujeres elijan una talla más pequeña de la habitual con el fin de que “no baile” el pie. El zapato se fija mejor, sin duda, pero al encontrarse tan prieto aumenta la presión que reciben los pies.

Esta irregular distribución de los esfuerzos del pie origina, además, una sobrecarga en el antepié, a lo que hay que añadir uñeros, juanetes y dolores en la planta del pie. Pero, de todos modos, el perjuicio más grave causado por los zapatos de mucho tacón es que rodillas y caderas se articulan en semiflexión y cuando se intenta mantener estática la columna se produce una fuerte lordosis (excesiva curvatura del cuerpo) que derivará con el paso de tiempo en lumbalgias y artrosis vertebrales. Tampoco en el otro extremo, los zapatos del ■■■

■ El tacón alto puede perjudicar la salud de quien lo calza con frecuencia. La distribución del peso cambia: cuanto más alto es el tacón, más se carga la zona delantera



■ ■ ■ todo planos, está la solución. Las hoy casi imprescindibles bailarinas o francesitas propician calambres, dolores musculares y contracturas por su nula elevación sobre el suelo.

**LOS ZAPATOS FETÉN.** Además de reparar en el precio y en el diseño, hay que tomar en consideración el tacón del calzado elegido, en realidad, basta con asegurarse de que tiene entre 2 y 4 centímetros, y que, si lo vamos a usar con cierta frecuencia o durante muchas horas, no supere los 6 centímetros. La horma es otro de los elementos clave del zapato, ya que es la horma la que debe adaptarse a la forma del pie y no al revés. Si el pie no entra con facilidad en el zapato, zapatilla o bota, hay que descartar su compra. La suela y el contrafuerte, situados en la parte posterior del zapato, también han de tenerse en cuenta antes de elegir un

calzado u otro. La suela será resistente ,pero flexible, para permitir el correcto movimiento de todas las articulaciones del pie. El cuero y el caucho sintético son los materiales más adecuados. El contrafuerte ha de fabricarse con un material menos flexible, para que sujete bien el talón y proporcione la altura justa: por debajo de la articulación del tobillo. ¿Y son importantes los cordones? Pues sí, son convenientes, así como trabillas, lazadas o hebillas en el empeine porque, además de mejorar la sujeción, se adaptan con mayor facilidad a los distintos tipos de pie. No atemos los cordones muy fuerte, ya que se presiona en exceso al pie y ello puede dificultar la circulación de la sangre. Pero sepamos también que un exceso de holgura al atarlos hace que, de modo inconsciente, tendamos a sujetar el zapato con los dedos y sobrecarguemos así la parte delantera del pie.

## DE TIENDAS, MEJOR AL FINAL DEL DÍA

Es después de acumular toda la actividad de una jornada cuando el pie se encuentra más dilatado, con mayor volumen. Por ello las horas finales del día son las más adecuadas para probarnos los zapatos en la tienda. Conviene hacerlo con el tipo de calcetín o media con que se van a usar. Es muy normal que un pie sea más grande que el otro, y por ello hay que probarse los dos zapatos y no uno solo como acostumbramos a hacer. Si el talón queda bien calzado, el dedo gordo no se monta en los demás y hay al menos un centímetro de separación entre éste y la costura del interior del zapato, ese modelo habrá superado la prueba ergonómica.



**CALZADO INFANTIL.** Los pies de los niños precisan especial cuidado y atención para asegurar un crecimiento adecuado, prevenir lesiones y reducir el riesgo de malformaciones futuras. Además, un buen calzado contribuye a que la estructura ósea se mantenga equilibrada cuando lleguen a adultos. Los padres no saben si el zapato es de la talla adecuada cuando el niño aún no habla, y su pie crece de 7 a 8 milímetros cada tres meses. Si el niño se quita el zapato con frecuencia o llora a menudo cuando los lleva puestos, señal de que le incomoda. Se puede comprobar si tiene en sus pies marcas de calcetines, costuras o hebillas, o rojeces en la piel por presiones inadecuadas. Si fuera el caso, habría que cambiar de zapatitos o zapatillas. No siempre es fiable guiarse por las tallas, ya que varían de una marca a otra e, incluso, entre estilos de calzado. ■

MÁS INFORMACIÓN  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

## PIES, ¿PARA QUÉ OS QUIERO?

Son los grandes olvidados del cuerpo humano. No se cuidan como se merecen y, por si fuera poco, en ocasiones los martirizamos con un calzado inadecuado. Los problemas más comunes que sufren nuestros pies son, según el tipo de calzado, los que siguen:

### ZAPATOS PUNTIAGUDOS

La puntera estrecha oprime los dedos, con el riesgo de que se monten unos sobre otros. La opresión empuja los bordes de las uñas hacia el interior de la piel y así aparecen la uñas encarnadas o uñeros. A la larga, esa presión genera una protuberancia ósea, el dedo de martillo.



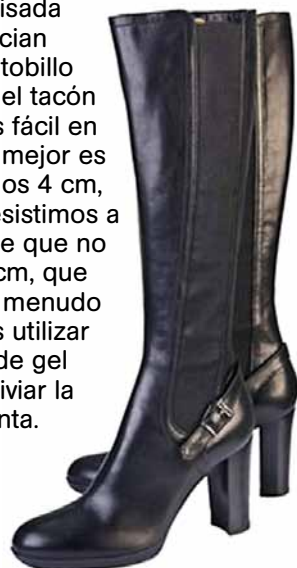
### BAILARINAS Y ZAPATOS EXTRA PLANOS

Tienen suelas finas y flexibles que no proporcionan el soporte adecuado para el pie ni amortiguan eficazmente el impacto de las pisadas. Su uso frecuente puede producir dolor en el tendón de Aquiles, contracturas, calambres y dolor en el arco plantar y en el talón. Es aconsejable no emplear este calzado para caminar mucho: mejor calzar un zapato con tacón de entre 2 y 4 cm. No está de más incorporar plantillas específicas para absorber el impacto de la pisada.



### TACONES ALTOS

Dolor en las plantas de los pies, en los dedos, juanetes, callosidades, problemas lumbares... Los zapatos de tacón alto causan muchos e importantes problemas. Si además son tacones finos, impiden que la pisada sea firme y propician torceduras en el tobillo y caídas, porque el tacón se introduce más fácil en el pavimento. Lo mejor es que no superen los 4 cm, pero si no nos resistimos a llevarlos, conviene que no superen los 6-8 cm, que no los usemos a menudo y que intentemos utilizar una almohadilla de gel o silicona para aliviar la presión en la planta.



### PLATAFORMAS

Aunque por su apariencia pueda parecer lo contrario, este tipo de suela no está preparada para absorber los impactos de la pisada, de manera que provocará dolor en rodillas, cadera y zona lumbar.



### ZAPATILLAS DEPORTIVAS

Están diseñadas para hacer deporte y son adecuadas para este uso, pero no para otros. Si se abusa de las deportivas, los pies se someten a un excesivo calor y humedad, lo que causa hipersudoración que, a su vez, puede desencadenar la aparición de hongos e infecciones. Conviene alternar diferentes tipos de calzado y utilizar calcetines de fibras naturales.



### CHANCLAS O SANDALIAS DE DEDO

Su inconveniente es que apenas amortiguan el impacto debido a que sus suelas son blandas, carecen de tacón y el pie no está sujeto. Pueden ocasionar torceduras de tobillo, rozaduras y ampollas en los espacios entre dedos. Otro problema es que la piel de los talones se seca, se muere y aumenta la presencia de callos en esa zona. Para evitar su aparición, conviene utilizar las confeccionadas con material suave y una suela rígida y consistente.

