

# ¡AGUAS! NO META LA PATA

## ZAPATOS INADECUADOS DEFORMAN LOS PIES Y LASTIMAN LA COLUMNA

Por Sandra Romandía Vega

sandraromandia@expreso.com.mx

**HERMOSILLO.-** Usar zapatos inapropiados puede provocarle una serie de problemas y malformaciones en sus pies. Un tacón muy alto, por ejemplo, es la causa de daños irreversibles en la columna.

Se calcula que 4 de cada 10 pacientes que consultan a un doctor de pies presentan, a veces sin saberlo, deformaciones en sus huesos debido al uso constante de calzado inadecuado.

Las modas de tacones altos lastiman el pie porque la persona debe incrementar la fuerza sobre la planta de su pie para poder caminar y estar parada. Esto empeora si el calzado tiene puntas estrechas y si se usan por periodos prolongados. ¡Imagínese el dolor!

Las puntas picudas, zapatos cerrados y botas provocan también un incremento en el índice de este tipo de problemas. Y esto ocurre en cualquier etapa de la vida.

Virtudes Da Costa, podóloga particular de origen uruguayo, habla de la importancia de escoger muy bien los zapatos al momento de comprarlos para evitar problemas en talones, pantorrillas, espalda y columna.

Los tacones altos hacen que el cuerpo entero se incline hacia el frente, aumentando la presión y tensión sobre todos los músculos de las extremidades inferiores.

Cuando una persona está de pie, con zapatos planos o descalzo, hay muy poca actividad muscular, pero cuando se elevan los talones, los músculos deben contraerse para así compensar la posición anormal. Si esto ocurre con frecuencia los problemas pueden presentarse de inmediato.



La podóloga Virtudes Da Costa advierte de los riesgos, por ejemplo, de usar tacón alto

40%

DE LOS PACIENTES QUE ACUDEN AL PODÓLOGO TIENEN DEFORMACIONES EN SUS PIES

5

CENTÍMETROS DE ALTO ES LO MÁXIMO RECOMENDABLE PARA EL TACÓN



### 5 CENTÍMETROS, ¡NO MÁS!

Utilizar zapatos de tacón alto no es recomendable. Caminar con zapatillas, por ejemplo, representa un gran esfuerzo para músculos, tendones y huesos. A la larga esto podría ocasionarle severos problemas a sus pies. Si el tacón mide más de 5 centímetros, piénselo muy bien.



### ¿ES PUNTIAGUDO?

Las botas y zapatos de punta estrecha tampoco son recomendables. Los huesos de los dedos se encuentran unidos durante mucho tiempo y en el largo plazo comienzan a tomar la forma del zapato, lo que podría ocasionar una deformación.



### MEJOR LA COMODIDAD

Virtudes Da Costa recomienda utilizar los zapatos más adecuados para su estilo de vida y no comprarlos sólo porque están de moda. Antes de adquirir un par piense en los beneficios. Los tenis, las sandalias y los zapatos de piel son muy recomendables.

Elezar Escobar / EXPRESO



### EN EL VERANO

Durante la temporada de calor es muy frecuente que las personas utilicen zapatos cerrados para evitar la acción de los rayos solares y las marcas consecuentes, pero esto no es lo más recomendable. La podóloga Virtudes Da Costa aconseja utilizar sandalias y zapatos descubiertos para prevenir hongos e infecciones en los pies.

### USAR ZAPATO DE PIEL

Hay diferentes marcas de calzado en el mercado que ofrecen una amplia variedad fabricada con cueros. Este tipo de zapatos es mucho mejor que los que se elaboran con materiales sintéticos, pues además de dar comodidad se acomoda la forma del pie.

### Primer error: desde niños

Los primeros daños a los pies se pueden registrar en la infancia. Virtudes Da Costa dice que es común que los padres compren a los niños zapatos inadecuados que pueden causarles daño como son los sintéticos, de tacón alto o cerrados para usar en tiempo de calor.

La mejor recomendación es que los niños utilicen sandalias en verano y zapatos cómodos de piel en invierno, ya que su piecito es muy delicado porque apenas a los ocho años se termina de formar.

### Segundo error: la moda

Caer en las seducciones de unos zapatos forrados en colores llamativos y con formas modernas, es también algo común que hace dejar de lado la comodidad y calidad.

Virtudes Da Costa explica que las mujeres no deben usar zapatos de más de 5 centímetros de alto y si es necesario utilizarlos sólo en ocasiones especiales.

En el caso de los hombres, el usar botas picudas y totalmente cerradas propicia la aparición de hongos y deformaciones en los dedos.

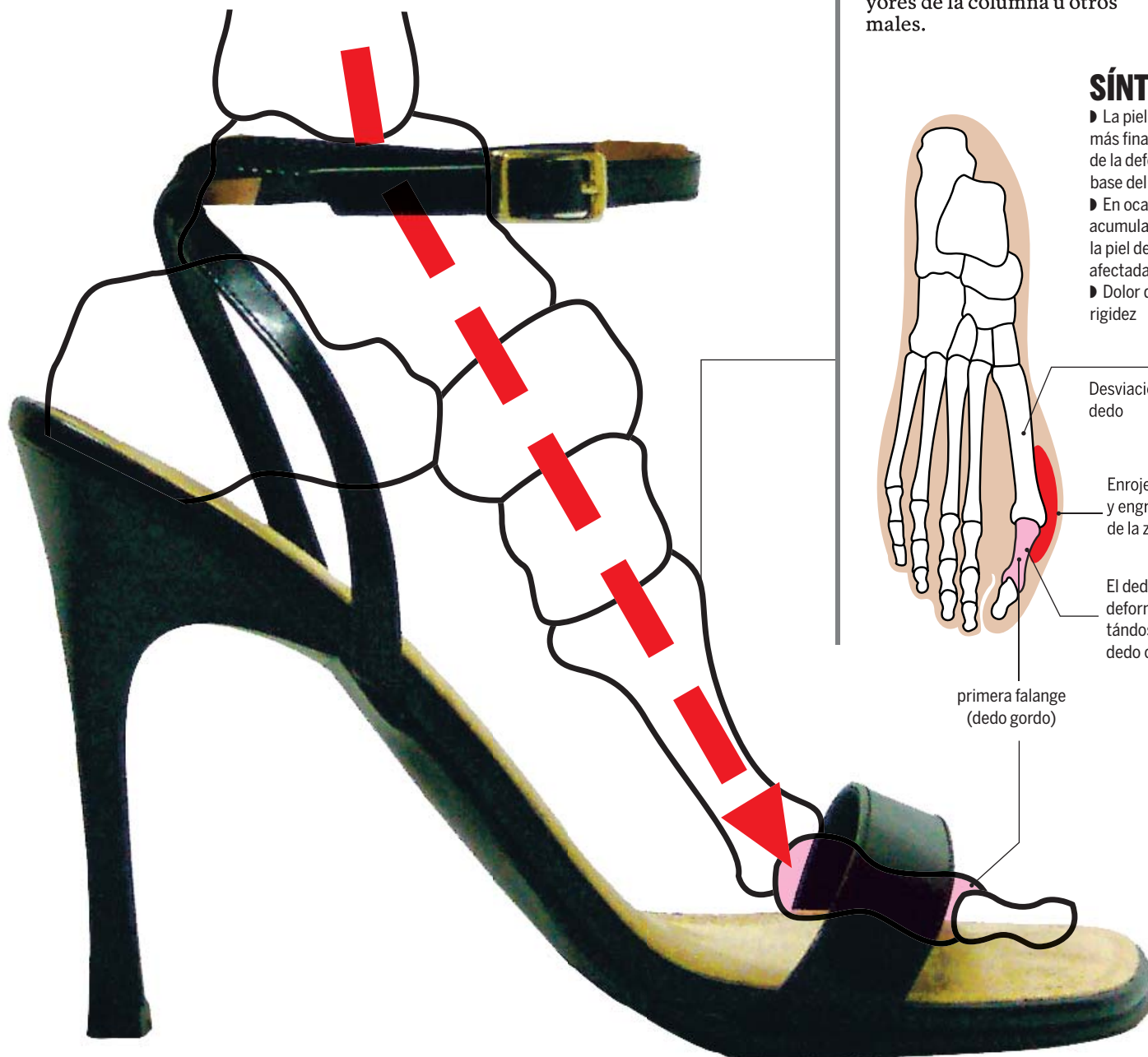
Para ambos casos es recomendable utilizar sandalias con uno o dos centímetros de alto, ya que utilizar calzado totalmente a ras de suelo también es dañino para el talón.

### Tercer error: falta de atención

La falta de atención en los problemas relacionados a los pies es un error que provoca daños a largo plazo.

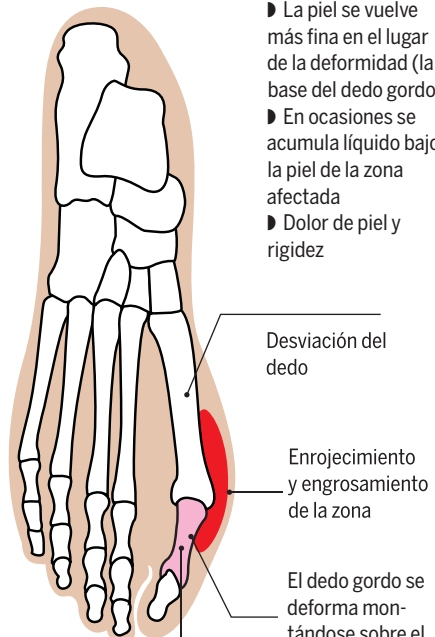
Usar calzado incómodo o que dañe la postura del pie, puede producir callosidades que no son más que una protección del propio hueso que se resiste a deformarse.

Da Costa comentó que lo recomendable es acudir a un médico especialista una vez que se tienen inquietudes y molestias de cualquier tipo.



### SÍNTOMAS

- ▶ La piel se vuelve más fina en el lugar de la deformidad (la base del dedo gordo)
- ▶ En ocasiones se acumula líquido bajo la piel de la zona afectada
- ▶ Dolor de piel y rigidez



Desviación del dedo

Enrojecimiento y engrosamiento de la zona

El dedo gordo se deforma montándose sobre el dedo contiguo

primera falange (dedo gordo)