

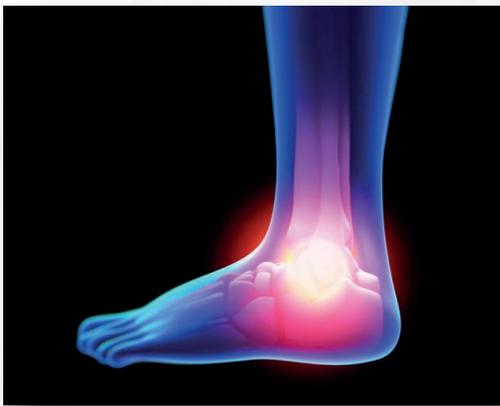
LESIONES POR USO DE TACO

RIESGOS USO DE TACONES ALTOS



Entre las principales lesiones que se pueden sufrir por el uso de tacones destacan:

• **Esguince de tobillo:** caminar con tacones altos disminuye la capacidad de rotación del tobillo y su flexibilidad, lo que aumenta el riesgo de sufrir esguinces o microtraumas en el tobillo.



• **Inflamación del tendón de Aquiles:** el uso continuado de tacones obliga a adoptar una postura que aumenta la tensión del tendón de Aquiles y acorta los músculos de los gemelos, de forma que utilizar después un calzado plano puede causar dolor, e incluso se puede producir un desgarro o rotura del tendón.

• **Artrosis de rodilla:** No es de extrañar que los tacones altos provoquen un aumento de la presión sobre las superficies articulares de la rodilla, y faciliten el desgaste de los cartílagos, estos se encuentran asociado en numerosos estudios con la aparición de artrosis de rodilla, esta

patología es dos veces más frecuente en las mujeres, y el exceso de peso, que sobrecarga la articulación, es uno de sus factores de riesgo.

• **Mala circulación:** Los problemas de tipo circulatorio son bastante frecuente, ya que se dificulta la circulación de retorno, provocando la retención de la sangre en las extremidades inferiores. Por ello, a partir de cierta edad se aconseja no sobrepasar los 5 cm de altura. El primer síntoma es la inflamación local en la zona (piernas hinchadas), retención de líquidos, etc. Pero a la larga, puede ser el detonante de la aparición de varices.

• **Tensión y dolor lumbar:** Nuestra espalda también sufre las consecuencias del uso reiterado de tacones altos. La inclinación que provocan en los tobillos, rodillas y cadera hace que la postura del cuerpo cambie y la espalda se curve, provocando tensiones musculares y dolores lumbares.

