

La moda de los tacones altos dispara el número de consultas médicas

Los actuales zapatos de aguja combinados con punta estrecha son los más dañinos, según los especialistas. Los expertos aconsejan no superar los 4 centímetros de altura salvo en «ocasiones muy especiales». ISABEL IBÁÑEZ //GRÁFICO: FERNANDO G. BAPTISTA ImprimirEnviar Unos pies embutidos en zapatos de tacón de aguja y punta estrecha pueden resultar de lo más sexy. Además, están de moda. Pero cuando esos mismos pies se desnudan y salen de su literal encierro, suelen deparar sorpresas: deformaciones, dedos en garra, callosidades de todo tipo... Y esto es sólo lo que se ve. El estilo actual, una vuelta a los años 50 con tacones altísimos y punteras afiladas, es el más dañino, según los médicos, y no sólo para los pies.

Dolores de espalda, de rodillas, musculares, agravamiento de las varices e, incluso, de la celulitis son algunas de las patologías que favorece el uso continuado de este calzado. «El número de consultas aumenta notablemente en cuanto vuelve la moda del tacón, y tenemos que luchar mucho con nuestras pacientes», asegura Alfredo Velasco, especialista en angiología y cirugía vascular del Hospital de Basurto. No es el único. El podólogo José Luis Díaz confirma que las modas «hacen mucho daño. Hace poco se llevaban zapatos más bajos con puntas cuadradas y no daban tantos problemas. Los tacones altos producen dolores que pueden cambiarte el carácter».

Un estudio reciente del Hospital del Mar de Barcelona desveló que el 80% de las personas que acuden al médico con daños en la parte delantera del pie son mujeres. ¿La causa? La conjunción de tacones demasiado altos y puntas estrechas. «Al ir aumentando la altura que hay entre el talón y el suelo, el peso de todo el cuerpo se va trasladando hacia la parte delantera de los pies. Si encima apretamos esa zona en una superficie estrecha, los problemas se agudizan», explica José Luis Díaz.

El podólogo enumera los daños a los que ha de enfrentarse en su consulta: inflamación de las articulaciones del antepié, con su consiguiente dolor, hinchazón de la almohadilla bajo el dedo gordo, agravamiento de los juanetes, neuralgias en la planta y en los dedos, callos, uñas encarnadas, dedos en garra al comprimirlos en una punta tan estrecha... Tampoco hay que desdeñar la mayor posibilidad de sufrir un esguince de tobillo por la pérdida de estabilidad.

El traumatólogo Juan Daniel Tovío habla también de lumbalgias, dolor de rodillas y del tendón de Aquiles... «Cuanto más alto es el tacón, más correcciones debe hacer el cuerpo. La curva del talón se hace mucho mayor y el cuerpo debe oponerse con contracurvas, con lo que los gemelos y la columna sufren bastante. En la parte lumbar, la lordosis, la curva de la zona baja de la espalda, crece. Y si es excesiva, empiezan los problemas de desgaste y de hernias discales, pero se trata de un efecto a largo plazo. Las mujeres mayores no aceptan que los dolores que ahora tienen se deban a los tacones que calzan desde jóvenes».

Ojo con la diabetes

El aparato circulatorio también sufre. Alfredo Velasco se preocupa sobre todo por las personas que padecen **diabetes**. «Peligra incluso la vida del paciente. Mucha gente se puede dar cuenta de que es diabética porque aparece gangrena en el pie al llevar tacones. El apoyo sobre los dedos es excesivo. Fíjate que para evitar roces se les aconseja que metan antes la mano en el zapato, porque, al tener el pie insensible, si hay algo, por pequeño que sea, y se hacen una rozadura por la presión excesiva del tacón, puede surgir una herida que no cura y degenera en gangrena».

En un plano más leve, Velasco alerta sobre el agravamiento del cuadro de varices en las personas propensas a sufrirlas. «Tenemos una almohadilla plantar, un tejido esponjoso que almacena sangre y la bombea al andar. Con tacones altos sólo se utiliza la parte delantera, disminuye la circulación y aparecen los edemas y el dolor».

También surgen pequeñas arañas vasculares que pueden ser sólo un problema estético, pero también reflejo de algo más grave. «Tengo toneladas de consultas por este motivo y a muchas mujeres les aconsejo que dejen de usar tacones», explica Velasco. En cuanto a la celulitis, los zapatos altos contribuyen a agravarla: por la incomodidad que causan se camina menos y aumenta la piel de naranja.

Para evitar estos problemas, los médicos aconsejan plataformas que no superen los 4 centímetros y dejar los taconazos para ocasiones especiales. Aunque saben que esta sugerencia cae casi siempre en saco roto: «No discuto nunca con mujeres por los zapatos, porque no llegan a ningún sitio. Algunas me hacen caso y dejan de usar tacón hasta que se les cura el daño. Luego vuelven a llevarlos. Y vuelta al podólogo. Es una lucha continua», comenta José Luis Díaz.



Problemas para tragar

El cuerpo humano necesita hierro. Principalmente, para producir hemoglobina, una proteína presente en los glóbulos rojos que contribuye decididamente en la misión de la sangre de distribuir el oxígeno desde los pulmones al resto de los órganos. Desempeña, además, un papel fundamental en el correcto funcionamiento de varios sistemas enzimáticos.

La más conocida alteración ligada a la falta de hierro (ferropenia) es la anemia, más generalizada entre las mujeres, niños y personas mayores. La carencia de este mineral ataca a las células de la piel. Las uñas se debilitan, se cae el cabello y, en ocasiones, se producen también serios problemas de deglución. «Se crea una especie de membrana en la faringe que impide tragar con normalidad», explica. El cansancio, la depresión y los dolores de cabeza suelen ser también síntomas inequívocos de ferropenia.

La opinión del especialista, según explica Aguirre, resulta necesaria para descartar otras afecciones con síntomas similares. Y sobre todo, porque un consumo indiscriminado de hierro por vía oral puede provocar «depósitos anormales que, entre los portadores de un gen anormal, suelen derivar en hemocromatosis».

Uno de cada diez europeos tiene un gen así, aunque sólo uno de cada doscientos llega a desarrollar la enfermedad. La necesidad de un diagnóstico temprano resulta fundamental para su tratamiento, más aún si se tiene en cuenta los graves daños que puede causar al organismo: cirrosis, **diabetes**, problemas hormonales, en el páncreas, el corazón...

Debate abierto

Hasta la fecha, sólo existe una manera de atajar esta enfermedad. Consiste en la realización de sangrías periódicas que permitan ir disminuyendo la cantidad de hierro en la sangre. Al principio pueden hacerse hasta dos a la semana, pero luego se estabilizan a unas cuatro o cinco al año. Por cada medio litro que se extrae, se calcula que se retiran 250 miligramos de hierro.

Los médicos debaten ahora sobre la oportunidad de utilizar esta sangre para las transfusiones. «Si se controla no tiene por qué ser mala; sólo tiene hierro», defiende Ciriaco Aguirre. La ley, sin embargo, prohíbe su uso para bancos de plasma. El factor hereditario y las transfusiones suponen, de hecho, los principales aliados de esta enfermedad.