

EL CAMPEON DE LOS HISPANOS

EL DIARIO

LA PRENSA

WWW.ELDIARIONY.COM

Un asunto de calzado



LIBETH PEREZ-ALMEIDA/ELP

NEW YORK — Tres de cada cuatro estadounidenses sufren de problemas serios de los pies alguna vez en su vida, y con los zapatos femeninos diseñados cada vez más altos, las mujeres se han convertido en unas verdaderas víctimas de la moda.

"Ellas tienen cuatro veces más problemas con los pies que los hombres, y los zapatos de tacón alto y el uso de la talla incorrecta son los principales responsables de ello", señaló la Dra. Emily Splichal, podiatra especializada. "Para poder mantener la salud de los pies todo el año, los consumidores deben procurar comprar zapatos que cubran sus necesidades y que tengan cualidades ortopédicas que protejan el arco del pie, bien sean botas, sandalias o zapatos casuales".

Se estima que un 39% de las mujeres usa tacones todos los días, porcentaje del cual las latinas forman gran parte. Este tipo de calzado es el principal causante de los dolores en el arco de pie, la aparición de juanetes, callos o verrugas plantares. Ya que cada vez los tacones son más altos, más de seis pulgadas, y con la influencia de las famosas llevándolos a todos lados, incluso cuando están embarazadas, ha habido un aumento en el número de torceduras o esguinces. Este tipo de zapatos hace demasiada presión en la punta de la planta del pie.

Las mujeres además tienden a usar calzado más angosto o en general más pequeño de lo que deberían, lo que las obliga a caminar sin apoyarse de manera correcta. El resultado, según los especialistas, son los dolores tanto en los pies, como en la espalda y las piernas.

"La medida perfecta del zapato debe ser aquella que permite que el pie se apoye cómodamente desde la punta de los dedos hasta el talón. Además, es vital que el calzado tenga la forma necesaria para sostener todo el peso del cuerpo", dice la especialista.

Las mayores ofensoras

Con esto en mente, la marca de calzado con sede en Nueva Jersey Aetrex Worldwide, reconocida por la creación de diseños cómodos y terapéuticos, creó una lista de las cinco celebridades a quienes consideran las peores modelos a seguir cuando se trata de usar un zapato correcto se trata:

1. Lady Gaga y sus plataformas sin tacón:

Bien sea en alguna premiación o simplemente caminando por las calles de alguna ciudad, Lady Gaga puede ser vista con los zapatos más extravagantes jamás diseñados. Unos que la identifican con los de plataforma sin tacón, los cuales nos hacen preguntarnos cómo logra caminar o hasta pararse con

ellos. Sin embargo, los especialistas de Aetrex aseguran que este calzado sin apoyo produce tensión adicional en las rodillas y la espalda, lo que a futuro puede causar osteoartritis o problemas en las coyunturas.

2. Rihanna y sus 'stilletos' súper altos:

Conocida por llevar los zapatos de tacón de aguja más altos de las alfombras rojas, el calzado que lleva Rihanna, de más de 5 pulgadas de alto, puede causar problemas en la espalda baja, esguinces o torceduras y hasta fracturas. Se recomienda entonces, si usted es fanática del zapato alto, hacer ejercicios para relajar las pantorrillas a diario y variar el tamaño de los tacones a menudo.

Las mujeres sufren de numerosos problemas en los pies. No se fije en las famosas a la hora de escoger sus zapatos



tra altas. Este tipo de zapato está relacionado con un alto porcentaje de caídas y con lesiones en los tobillos. Además por su altura, producen problemas en las coyunturas, las rodillas y también en la espalda.

5. Los de maternidad de Beyoncé:

Ni el embarazo detiene a las famosas a la hora de usar tacones altos. Beyoncé fue una de las que no abandonó sus "high heels" durante la dulce espera. Por más acostumbradas que se esté, usar zapatos altos durante el embarazo no provee el soporte apropiado que el cuerpo necesita. Durante esos meses los pies sienten cada onza de más, produciendo dolores e hinchazón.

Para evitar cometer los mismos errores que las celebridades, no se deje llevar solo por las tendencias y tómese el tiempo de analizar su tipo de pie, así como el calzado que más se adecue a sus necesidades diarias. ¡No sea una víctima real de la moda!

¿Piensa que vale la pena sacrificar la salud de sus pies por estar a la moda?
¿Qué piensas tú?
Visita www.eldiario.com



FOTOS DE ARCHIVO
Lady Gaga (arriba), Beyoncé (izq), Rihanna (der), Madonna (arriba-der) y Nicki Minaj suelen usar zapatos poco apropiados para el cuidado de los pies.

Los zapatos de marcas especializadas, como Aetrex, están diseñados con materiales ortopédicos que proporcionan gran amortiguación y comodidad. En la foto: desde la izquierda, botines Essence Carolyn (\$169.95); bota corta Essence Brooke (\$149.95); botas largas Aetrex Berries (\$199.95) y Essence Riding (\$199.95). Todas disponibles en Aetrex.com y nordstrom.com.

