



Imagen compartida en Facebook de una camarera tras una jornada laboral con tacones. / FACEBOOK/ NICOLA GAVINS



## Podólogas se descalzan contra la "imposición de los tacones"

- ▶ Han querido apoyar su acto simbólico en una base científica
- ▶ Explican que el antepié tiene una función dinámica, no de soporte
- ▶ Denuncian que es grave llevar tacones en jornadas laborales completas

10.06.2016 | actualización 18h32

Por  
RTVE.es / EP

Más de un centenar de las más de las 200 podólogas que acuden al [Congreso Nacional de Podología de Donostia-San Sebastián](#) han decidido descalzarse como gesto simbólico de protesta **contra la imposición de los tacones y en defensa de la salud podológica.**

El tema ha cobrado actualidad con el **gesto de Julia Roberts descalzándose en la alfombra roja de Cannes y con la imagen de los pies ensangrentados de una camarera cuyo jefe le obligaba a llevar tacones.** Las podólogas reunidas en Donostia han decidido hacer este gesto contra esta imposición o "recomendación" de etiqueta y protocolo, especialmente "sangrante" cuando se vincula a un entorno laboral de 8 horas diarias de trabajo sobre tacones.



Julia Roberts posa en el estreno de Money Monster, en Cannes (Francia), el pasado 12 mayo.

Este acto simbólico se ha querido apoyar en una base podológica. Los estudios científicos demuestran que cuando estamos descalzos en el suelo el 75 por ciento del peso lo soporta el talón y el 25 por ciento el antepié. El talón está conformado como sistema de soporte mientras que el antepié tiene una función dinámica, no de soporte. Esto se manifiesta en la arquitectura del pie: huesos anchos y cortos en el talón y huesos más largos y estrechos en el antepié.

A medida que la altura de tacón aumenta, los porcentajes varían. Así, con un tacón de 3-4 centímetros el talón ya solo soporta el 50 por ciento del peso y el otro 50 por ciento el

antepié. **A medida que el tacón aumenta, el antepié soporta mayor carga.** Cuantificado con plataforma de presiones, la carga se invierte (75 por ciento en el antepié y 25 por ciento en el retropie a partir de los 6-7 centímetros).

### También influye la anchura

Pero no solo la altura del tacón es el problema por el reparto anormal del peso: **otra característica no adecuada de este tipo de calzado es la anchura del mismo,** el llamado tacón de aguja (stiletto) presenta una superficie de contacto muy reducida.

Una comparativa encargada por el Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos al podólogo Roberto Pascual lo evidencia. La comprobación se ha realizado con una mujer de 51 kilos con un calzado tipo deportivo de altura de tacón 0 cm con suela flexible (calzado no específico de ninguna actividad deportiva que se han puesto tan de moda) y un zapato de tacón de aguja de 10,5 centímetros.