



NOTA DE PRENSA

Los profesionales de la Podología de Canarias desaconsejan absolutamente la exigencia de zapatos de tacón y más en jornadas laborales completas

El Colegio de Podólogos de Canarias recomienda el uso de un calzado de seguridad adecuado para proteger los pies y prevenir lesiones durante la jornada laboral

Un buen calzado profesional debe adaptarse a cada puesto de trabajo y cubrir según el caso aspectos como protección en puntera y talón e interior reforzado, impermeabilidad y transpiración, suela antideslizante y antiestática

Puerto de la Cruz (Tenerife), 7 de abril de 2022.- Hace unos meses se conoció la noticia de que una empleada había sido despedida en Huelva de su empresa por negarse a llevar zapatos de tacón de 9 centímetros durante su jornada laboral de ocho horas. Más allá de otros aspectos estéticos y de discriminación sexual, ya que este tipo de calzado solo se exige a mujeres, desde el punto de vista sanitario, el Colegio de Podólogos de Canarias desaconseja absolutamente la exigencia y el uso de este calzado y más en jornadas laborales largas.

Según la presidenta del Colegio de Podólogos de Canarias, Verónica Ruiz Martín, **“sus supuestas bondades estéticas y de empoderamiento femenino llevan asociadas unos efectos secundarios”**. Porque el tacón afecta al caminar: el bloqueo de la articulación del tobillo en una flexión plantar, que se ve incrementada proporcionalmente con la altura del tacón, hace que las articulaciones superiores, tanto la rodilla como la cadera, deban realizar más movimiento y, consecuentemente, un contoneo de caderas que es antifisiológico.

La posición de los metatarsianos con un tacón moderado, entre uno y cuatro centímetros, está en condiciones óptimas: una angulación respecto al suelo que permite apoyar la parte más preparada anatómicamente para pisar, con ayuda de los elementos fibrocartilaginosos y protegidos por el mejor amortiguador jamás diseñado: la grasa plantar. Sin embargo, según la presidenta del Colegio de Podólogos de Canarias, **“cuando caminamos sobre tacones de más de cinco centímetros nuestro inteligente diseño corporal se va al traste: cargamos más de tres cuartas partes de nuestro peso sobre la parte más sensible de nuestros metatarsianos, el cartílago, y sometemos a enormes presiones a nuestras articulaciones, lo que puede generar inflamaciones, fisuras y, en ocasiones, roturas de las mismas”**.



Además, hay que reseñar que, asociado al tacón, los *stiletos* generan una compresión de los segmentos digitales con las consecuentes lesiones dérmicas a corto o largo plazo, como heridas, callos, ojos de gallo, uñas encarnadas o exostosis subungueales.

Estos efectos tan poco deseados se pueden reducir utilizando zapatos que lleven plataforma ya que, de esta manera, disminuirá la presión sobre el antepié sin perder altura. En el interior del calzado pueden resultar buenas aliadas las plantillas de descarga metatarsal o de materiales de amortiguación, ya que aportan un mayor confort, aunque hay que tener en cuenta que se trata de una “solución” pasajera. **“Siempre que se pueda hay que escoger hormas anchas y de materiales flexibles como la piel, y caminar lo menos posible con zapatos de tacón, desde luego no 8 horas”**, destaca Verónica Ruiz Martín.

El Colegio de Podólogos no pretende demonizar los tacones. El secreto está en el uso y no en el abuso: un uso moderado puede favorecer la autoestima de quien los calza y un abuso echará a perder sus pies.

En cualquier caso, en el ámbito profesional es fundamental tener en cuenta una serie de recomendaciones para el cuidado de los pies durante el desarrollo de la jornada laboral, y especialmente para trabajadores de sectores como el de la construcción o el industrial. El Colegio de Canarias señala la importancia de usar calzado laboral o de seguridad, elemento que forma parte del equipo de protección individual (EPI) de cualquier trabajador o trabajadora, y de las normativas de seguridad laboral vigentes.

Según destacan el Colegio y el Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos, la finalidad del calzado de seguridad es proteger el pie y especialmente dedos y uñas y, por tanto, al cuerpo humano de los posibles riesgos que comporta desarrollar una actividad laboral. “Los pies, especialmente los dedos, suelen ser las zonas más expuestas a sufrir lesiones por caídas de objetos, impactos y golpes varios, por lo que es necesario elegir un calzado resistente, apunta el secretario general del Consejo General de Colegios de Podólogos, Juan Dios. En concreto, si la actividad laboral implica permanecer un largo periodo de tiempo de pie, ya sea en posición estática o de movimiento, el secretario general apunta que los problemas en articulaciones de pies, rodillas, caderas y columna suelen ser habituales, “por lo que el calzado laboral puede ser un buen método de prevención”.

Por otro lado, los zapatos de uso profesional se elaboran actualmente con diferentes materiales protectores, aunque los podólogos aconsejan revisar los componentes de su fabricación, su diseño y forma para que los pies de los trabajadores no se resientan por la utilización incorrecta de un calzado mal seleccionado, lo que puede incidir negativamente en la salud y en el desarrollo de la actividad laboral.

El Consejo de Colegios de Podólogos especifica los aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de elegir el tipo de zapato adecuado para cada usuario: el tiempo que se va a trabajar con el calzado, el puesto y el lugar en el que se desarrolla la actividad laboral con el objeto de adaptar las propiedades del zapato al trabajo y a la legislación de cada sector. Es importante atender a las características físicas de cada persona para adecuar el calzado a las necesidades de su cuerpo. Los podólogos recomiendan elegir la talla, probándolo, si es posible al final del día, cuando el pie está dilatado.



Características idóneas para un calzado laboral

Respecto a las especificaciones del calzado, el Consejo de Podólogos aconseja elegir uno resistente al frío y al calor, con protección en la puntera y zona del talón, con un cierre que proporcione buena sujeción, que sea lo más ergonómico posible, para facilitar el movimiento del pie en su interior, y que los materiales sean impermeables. También indica que es imprescindible que sea transpirable, que incluya una suela antideslizante y antiestática para prevenir accidentes eléctricos, y que la mediasuela tenga refuerzo interior para evitar perforaciones.

Por otra parte, el Consejo recomienda utilizar zapatos ligeros, ya que un calzado pesado dificultará al usuario desempeñar correctamente su actividad profesional.

Por último, en el caso de que el trabajador tenga dudas con respecto al calzado más apropiado para su pie y la actividad que realiza, puede consultar al profesional de la podología de su confianza para que le aconseje sobre el zapato que más se adapte a sus necesidades.

Colegio de Podólogos de Canarias

Comunicación

Javier Alonso García

686976757