Tacos altos y trabajo

"La Hora del Taco terminó" se denomina la novedosa campaña propuesta por Asociación Chilena de Seguridad, propone concientizar a las mujeres para que en sus traslados al trabajo y de vuelta a casa usen zapatos bajos o zapatillas con el fin de disminuir la tasa de accidentes de trayecto.

Según estudios de la Asociación Chilena de Seguridad, ACHS, son las mujeres las que sufren más accidentes que los hombres en los denominados accidentes de trayecto, aquellos donde se trasladan a sus trabajos y hogares. La razón es que en la mayoría de los casos, el uso de tacos reduce el área de apoyo y sustentación al desplazarse, lo que expone a una mayor cantidad de lesiones por sobreesfuerzo, movimientos bruscos, caídas, según explicó la gerente de salud de la mutual, Verónica Herrera.
Si bien es cierto que los tacos altos no pueden faltar en los guardarropas de las féminas, porque les brindan sensualidad, elegancia y coquetería propia del género; también es real que los tacos en sus versiones más altas son un peligro para la salud por la cantidad de accidentes y problemas que generan en los pies de quienes los usan.

7000 Accidentes de Trayecto de Trayecto están relacionados con la extremidad inferior y contusiones de manos y policontusos
32.600 Días de reposo requieren para la recuperación de las mujeres
3.600 son esguinces de tobillo
1.400 son contusiones de rodillas
800 contusiones de manos y muñecas
800 personas policontundidas producto de caídas que podrían asociarse al uso de tacos altos

Fuente: ACHS

"Nuestro principal objetivo es prevenir accidentes del trabajo y como tal, se observa en la realidad que la tasa de accidentes en las mujeres es el doble que la estadística en los hombres". La profesional agrega que "cuando uno desglosa esa cifra, se encuentra con que una cantidad no menor de estos accidentes son asociados a la extremidad inferior, específicamente esguinces de tobillo, contusiones de rodilla, y también algunas lesiones de manos y muñecas, y policontusiones que se asocian a caídas, por lo tanto uno puede suponer con mucha base, que no todas, pero un porcentaje importante de esas caídas se asocia al uso de calzado inadecuado", enfatiza la doctora.
Herrera explica que, en el mundo de hoy el concepto de femineidad que aporta el uso de tacos exige altura y sinuosidad. Por lo tanto, el llamado no es a dejar los tacos, si no que la idea es de proponerle a las mujeres trabajadoras que usen un calzado adecuado, ojalá un zapato de taco bajo o zapatillas de base firme que les permita desplazarse con seguridad, independientemente que después en sus lugares de trabajo o en las ocasiones sociales que puedan tener, usen un calzado de taco más alto que reúna condiciones de otro tipo como estar a la moda, verse más esbelta o más acorde a la tenida que uno ocupa ese día", aclara la gerente de Salud ACHS.

Otros Antecedentes

En el año 2009 prohibieron a las británicas ir a trabajar con tacos altos, cuando **La Confederación de Sindicatos británicos (TUC) votó por mayoría contra el uso de zapatos de taco alto en los lugares de trabajo**, una propuesta que fue avalada por médicos y expertos. Los sindicalistas y agremiados, reunidos desde en Liverpool para la conferencia anual del TUC, votaron por mayoría contra el uso de dicho calzado en el trabajo, por considerarlo insalubre.

Según los médicos, el uso de los zapatos de taco alto puede provocar serios problemas de salud, como trastornos de cintura, rodillas y espalda.

Un sondeo publicado ese mismo año en Gran Bretaña concluyó que cuatro de cada diez mujeres trabajadores admite llevar zapatos que no le calzan bien o que son incómodos "sólo por una cuestión de moda".

Por su parte, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) informó que en ese país el 90% de la población femenina utiliza calzado inadecuado, lo que provoca daños irreversibles a la salud. Cabe señalar que parte de ese llamado calzado inadecuado lo son los zapatos de tacón alto, o sea, aquellos con más de 7 centímetros de altura.

Para prevenir lesiones y daños los especialistas recomiendan el uso de tacones de 1.5 a 3 centímetros no mayores que eso y lo ideal es que sean anchos para evitar desequilibrios y malas posturas al andar, que a la larga afectan seriamente a la columna vertebral. Asimismo, resérvalos para ocasiones especiales y úsalos por breve tiempo, no todo el día, tal como lo sugiere la campaña de la mutual chilena, ACHS.

Tampoco es recomendable usar este tipo de zapatos si tienes los pies hinchados o con callosidades, ya que esto puede agravar la situación.

Recuerde consultar a tu médico si presentas alguno de estos problemas derivados del uso de calzado con tacones altos, será el indicado para proponer el tratamiento más adecuado.

Fuentes

- Revista Vivir Sano y Seguro, Santiago de Chile, Número 14, Diciembre 2010. ACHS, Asociación Chilena de Seguridad
- http://www.todoensaludfemenina.org/tesf2/servlet/CtrlVerArt?clvart=11753
- http://www.ambito.com/noticia.asp?id=482522