

Actitud postural

Uso de tacones

**Diapositivas de apoyo a la exposición docente de materias universitarias
de Educación Física**

Antonio D. Galera

Universidad Autónoma de Barcelona
Facultad de Ciencias de la Educación
Actualización, junio de 2018 (1.^a edición, marzo de 2015)

- Este material está protegido por derechos de autoría.
- Se permite su reproducción siempre que se cite la fuente:
- Antonio D. Galera: *Actitud postural. Uso de tacones*, Bellaterra, UAB, DDD, 2018
[<https://ddd.uab.cat/record/181726>](https://ddd.uab.cat/record/181726)



Uso de tacones



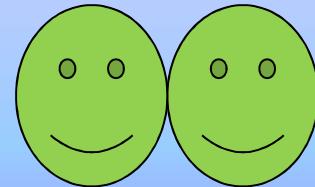
Uso de tacones



Ventajas:

- Acentúa las curvas
- Apariencia más alta
- Refuerza la confianza
- Da personalidad
- Potencia autoridad

Uso de tacones



Ventajas:

- Acentúa las curvas
- Apariencia más alta

- Refuerza la confianza
- Da personalidad
- Potencia autoridad

Efectos:

=> Sentimiento de atractivo

=> Presencia social

(Tanto unas como otros son percepciones subjetivas que retribuyen psicológicamente a las personas que los usan)

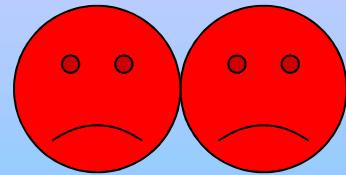
Uso de tacones



Inconvenientes:

- 1 Disminuye el apoyo plantar
- 2 Adelantamiento del centro de gravedad
- 3 Anteversión de la pelvis
- 4 Retracción de la columna
- 5 Acortamiento de los gastrocnemios

Uso de tacones

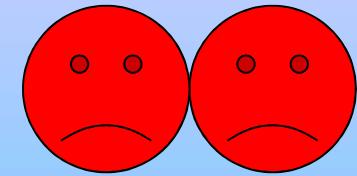


Inconveniente 1: •Disminuye el apoyo plantar

Resultados:

- ⇒ Disminuye estabilidad
- ⇒ Compromete el equilibrio
- ⇒ Lesiones (luxaciones de tobillo)
- ⇒ Dolores (metatarsalgia)

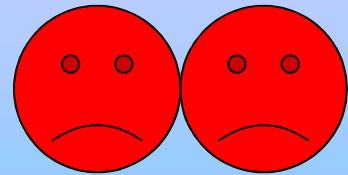
Uso de tacones



Metatarsalgia



Uso de tacones



Inconveniente 2: •Adelantamiento del centro de gravedad

Inconveniente 3: •Anteversión de la pelvis

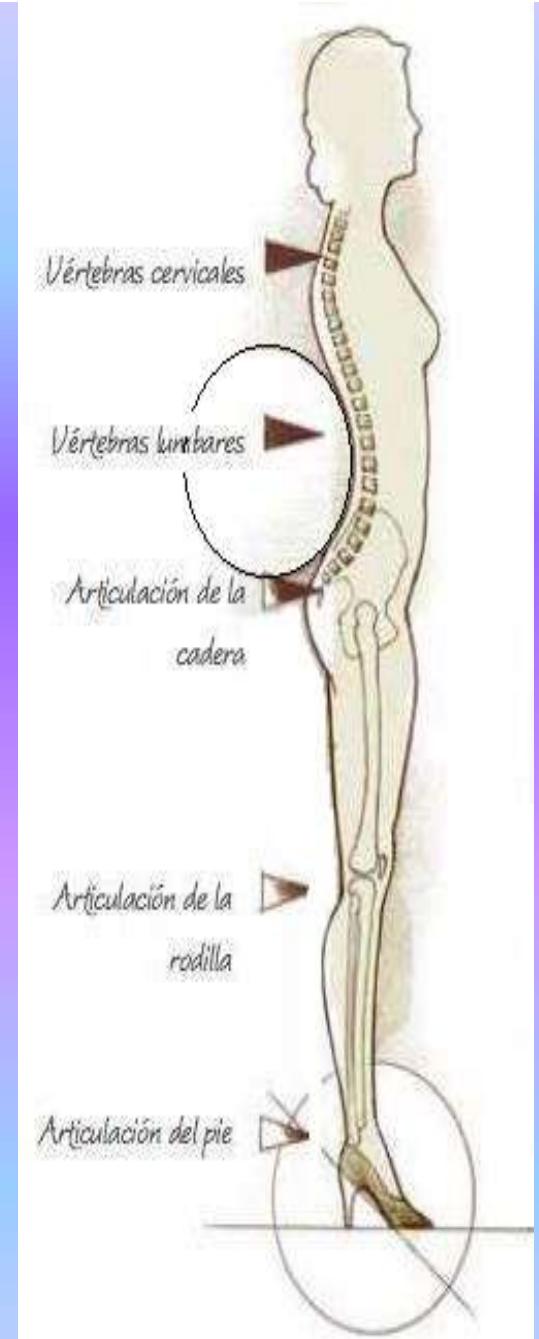
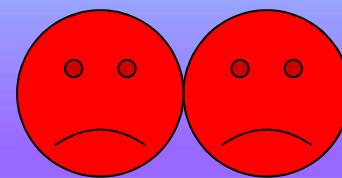
Inconveniente 4: •Retracción de la columna

Resultados:

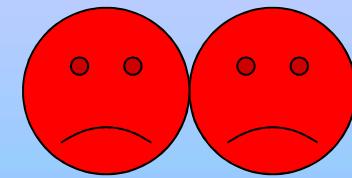
- ⇒ Hiperlordosis lumbo-sacra
- ⇒ Deformidades (juanetes, callos)
- ⇒ Afecciones (contracturas de los cuádriceps, sesamoiditis, fascitis plantar)

Uso de tacones

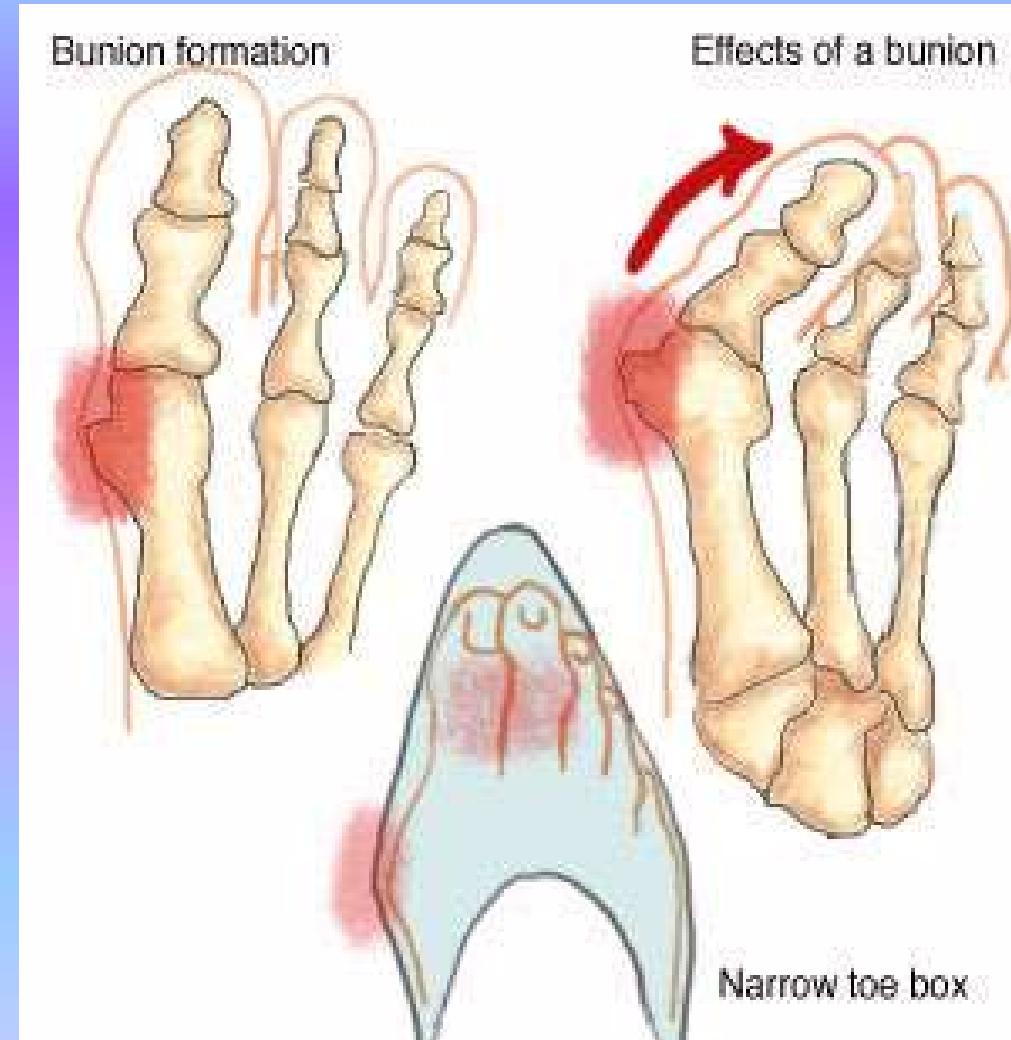
Hiperlordosis
lumbo-sacra



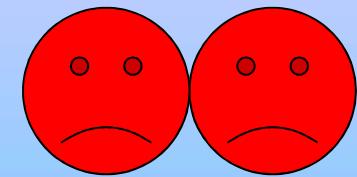
Uso de tacones



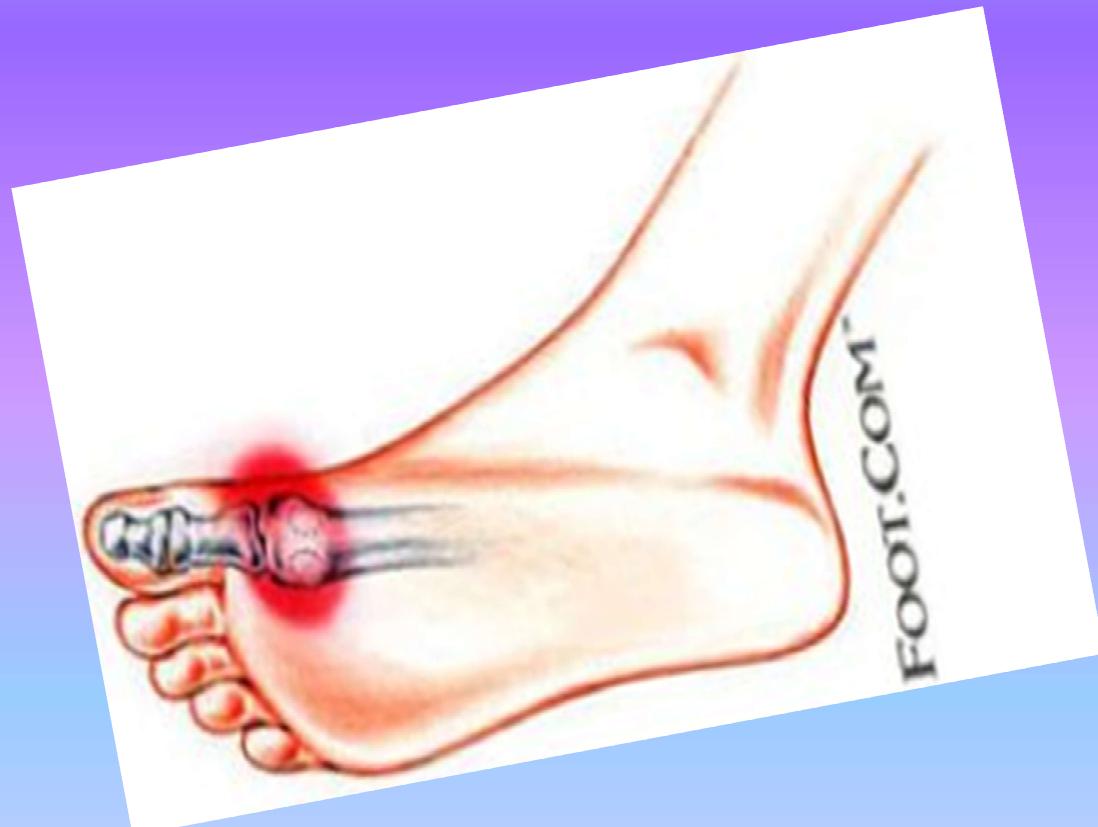
Deformidades
(juanetes, callos)



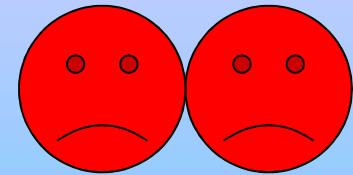
Uso de tacones



Afecciones (sesamoiditis)



Uso de tacones



Afecciones (fascitis plantar)



ADAM.

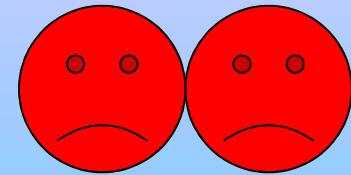
(c) 2015 Antonio D. Galera UAB Spain

Uso de tacones



Uso de tacones:
Tendencia a la metatarsalgia (dolor) y
la sesamoiditis (hinchazón dolorosa)

Uso de tacones



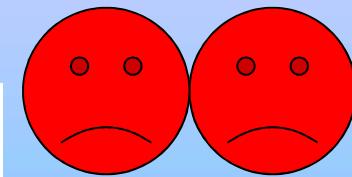
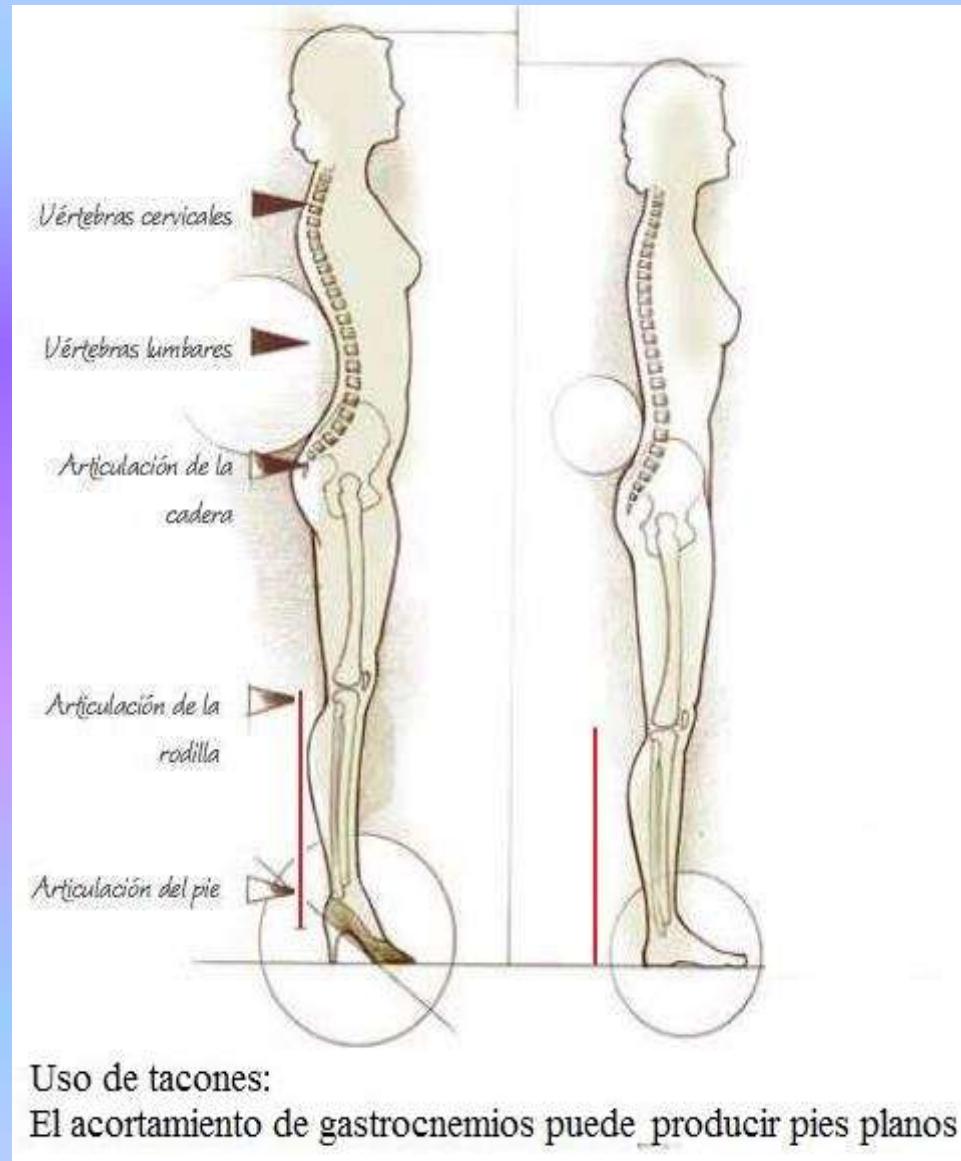
Inconveniente 5: •Acortamiento de gastrocnemios

Resultados:

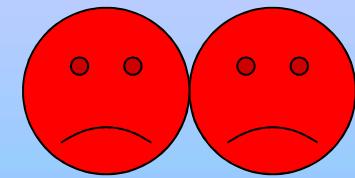
- ⇒ Pies planos
- ⇒ Tendinitis aquilea
- ⇒ Dolores en deambulación plana

Uso de tacones

Pies
planos



Uso de tacones



Tendinitis
aquilea



ADAM

Uso de tacones

Referencias:

- Foot.com . Your foot health network (<http://www.foot.com/site/>, activo 3-03-2015)
- 2012 Gabriela Gotta: “Lo que sucede en nuestros pies cuando usamos tacones”, en Vitónica [en línea], 5 Julio 2012 (Recuperado de <http://www.vitonica.com/anatomia/lo-que-sucede-en-nuestros-pies-cuando-usamos-tacones>, 3-03-2015). ■(pdf)
- 2012 López, Miguel: “Tacones Altos: 11 problemas relacionados con su uso habitual”, en Tufisio.net. Información y consejos sobre Salud y Fisioterapia, Última actualización: 02/10/12 (Recuperado de <http://tufisio.net/11-problemas-que-puede-provocar-el-uso-habitual-de-tacones-altos.html>, 3-03-2015). ■(pdf)

