

Recomiendan usarlos muy poco

# Tacones altos con alto riesgo

◆ EL MERCURIO

GDA, Chile

**Nadie niega** que las piernas se ven más lindas y atrapan más piropos con tacones altos. Pero usarlos muy seguido puede traer consecuencias a la salud.

Cuando caminamos, los músculos de la pierna se contraen y relajan rítmicamente, produciendo un efecto de bombeo y masaje sobre la circulación del corazón.

Los tacones altos no permiten este trabajo del músculo, lo cual impide una buena circulación. Con la caminata, esto se traducirá en una acumulación excesiva de sangre en las piernas que puede provocar hinchazones y dolores.

Además el tríceps o músculo que da la forma y contorno a la parte posterior de la pierna con el uso excesivo de tacones termina acortándose, lo que impedirá que la persona pueda estar descalza, porque el talón ya no es capaz de tocar el piso. La recomendación de los expertos es usar este tipo de zapatos lo menos posible y si se usan hacerlo por un tiempo muy corto.



ARCHIVO GN

**Por los tacones altos podría tener problemas al estar descalza.**