



Los beneficios y desventajas de usar tacos altos

Descripción

Los zapatos de taco alto pueden causar daños al cuerpo, pero los planos tampoco son muy buenos. Entonces ¿cuál es el mejor calzado?

Maureen Barroilhet

mbarroilhet@todomujeres.cl

[Follow @NiinBarroilhet](#)

SANTIAGO.- Los tacos altos nos hacen ver más altas y más esbeltas, sino que ad...



elegantes al caminar.

Los podemos usar cuando queramos, sin problemas graves en nuestra salud, pero hay algunos riesgos que debemos tener en cuenta al momento de usarlos, como por ejemplo: riesgo de caernos si no sabemos caminar correctamente; doblarnos el pie, cansarnos y el dolor en los pies. Pero bueno, *“para ser bella, hay que ver estrellas”*.

Lo más importante a considerar cuando queramos comprar zapatos de taco alto, es que usarlos todos los días puede provocar modificaciones en el arco del pie y la pantorrilla. Así que si eres una adicta a éste tipo de zapatos, sabrás por qué te molesta usar zapatos bajos o andar descalza.

Sin embargo, los tacos altos no son los únicos que pueden producir molestas. Las zapatillas, sandalias bajas o zapatillas tipo ballet, también son un problema porque no dan apoyo al arco del pie,



o correcto para caminar. Claro está, que causan menos

Entonces, **¿qué taco es el ideal?**

En general, no hay un solo taco que sea perfecto o que tenga los centímetros ideales, pero hay que evitar los extremos. Los zapatos con 3 o más centímetros de taco, son más recomendables que los plantos. Pero si quieres un taco más alto, depende de tu peso. Mientras más grande sea tu peso, mejor es usar zapatos moderados para que los pies mantengan en equilibrio el cuerpo. Además, entre más grueso es el taco más apoyo ofrece el pie y por ende, son más cómodos y menos perjudiciales para la salud.

El estilo de tus zapatos puede acentuar los puntos positivos de tus piernas, pero también enfocar los negativos. **¿Cuál es el mejor para ti?**

Pantorrillas gruesas: para extender las piernas y hacerlas ver más largas, puedes usar botas bajas, sandalias abiertas al frente o zapatos con taco aunque no sean muy altos. Trata de evitar aquellos tacos muy gruesos o muy delgados y busca un punto medio.

Pies grandes y largos: Evita los zapatos con estilo de punta, pues harán ver tus pies más grandes.

Pantorrillas delgadas: Ten cuidado con el alto de los tacos, ya que te ayudarán a crear un balance. Si son muy altos, tus pantorrillas se verán aún más delgadas.

Mujeres de baja estatura: Los tacos son muy buenos aliados para ti, pero no exageres. Los zapatos de 5 centímetros son los apropiados.

Si vas a usar zapatos sin taco, usa ropa que alargue tu cuerpo.
[zapatos-de-primavera-8](#)

Image not found or type unknown

Pies chicos: Los zapatos de punta aumentan el tamaño de tus pies. Aquellos de taco cuadrado y grueso te quitarán tamaño.

Siempre recuerda caminar correctamente, sea cual sea el zapato que decidas usar. La postura al caminar nos da elegancia, refinamiento y buena salud. Una muy buena postura nos ayuda a mantener la espalda sana, y además prevenimos los dolores de espalda y nos vemos más guapas.

Fecha de creación
septiembre 2014