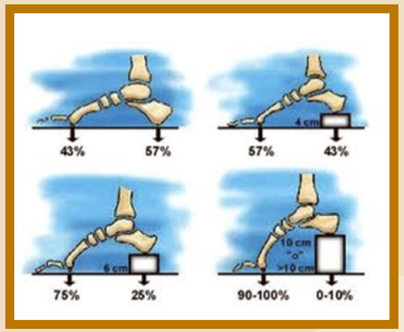
Efectos nocivos del uso de las Zapatillas

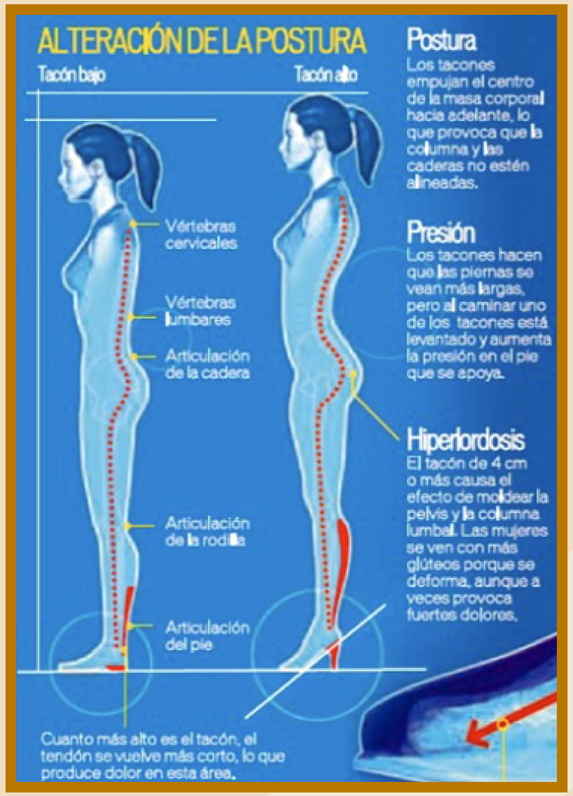
Elaboró: L. T. F. Jovanna Shantal Cruz Yáñez ◆ CRI Tlazocihualpilli

Se concibieron con la idea de que la mujer luciera con la pelvis levantada y acentuar sus curvas con gracia, una figura estilizada que la hiciera sentir más femenina. Todo un objeto lleno de sofisticación.



Según un estudio publicado por la revista American Physiological Society, “toda persona que utilice zapatos de unos cinco centímetros y los utiliza un mínimo de 40 horas a la semana, en el transcurso de dos años empezarán a aparecer lesiones en los pies”.

Efectos de su uso:



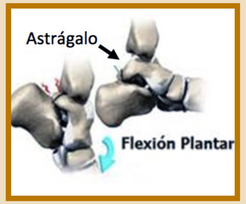
- Efectos en la postura: Hiperlordosis lumbar por compensación para corregir el desajuste
- Artrosis prematura de cadera y rodilla debido a una flexión de aproximadamente 10°, lo que implica una alteración en la movilidad de dichas articulaciones
- La presión en la articulación de rodilla aumenta hasta en un 26%
- Acortamiento músculo—tendinosa de Tríceps sural, el cual pierde flexibilidad y aumenta la rigidez del tendón de Aquiles

- Dolores del pie: Metatarsalgias, dolor en dedos
- Talalgia

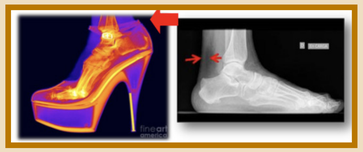
- Hiperqueratosis (callosidad) bajo las cabezas de los metatarsianos (antepié)

- Neuroma de Morton

- Compresión de la cola del astrágalo



- Bursitis retroaquílea: inflamación de la bolsa sinovial situada posteriormente al tendón de Aquiles debido a una fricción repetitiva del contrafuerte del zapato



- Hallux valgus, conocido como “Juanete”

- Dedo en martillo

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA