

BELLEZA

Tacones: 5 tratamientos para no renunciar a ellos

Cremas anestésicas, pedicuras médicas, hidratación, vendajes, acupuntura... y muchas más soluciones que funcionan



Si eres de las que **se niega a renunciar** a los 12 centímetros de tacón, te contamos cómo amortiguar sus **efectos nocivos** en tus pies, con unos simples **consejos y tratamientos** para mejorar tu día a día.

Desde si pueden causar lesiones severas, a trucos caseros para aguantarlos durante horas, a cómo hacerte la pedicura o si la cosmética realmente ayuda... son muchas las dudas que tenemos acerca de cómo llevar **tacones** con éxito con los mejores trucos para no renunciar a ellos. Ésta es tu guía definitiva.

¿PUEDEN CAUSAR LESIONES?

Ata Pouramini, doctor en quiropráctica, revela que los tacones son muy perjudiciales para el sistema **músculo-esquelético** y para la columna porque *"modifican no solo la forma del pie, también la postura desplazando el cuerpo hacia delante, lo que puede producir **hiperlordosis lumbar y anteversión de la pelvis**; la presión en las rodillas provoca artrosis, también puede aparecer tendinitis en el tendón de Aquiles, acortamiento del gemelo por la presión al caminar, fascitis plantar y metatarsalgias o dolor en la zona anterior del pie"*, explica **¿El tacón ideal?** *"Dos o tres centímetros, con suela antideslizante y punta redonda. Si no se tienen problemas de espalda, los stiletos pueden llevarse de vez en cuando"*.

Toda pedi que vaya más allá del *glamour* y de unas uñas bien esmaltadas tiene que centrarse en los problemas habituales de las stiletto adictas: uñas, durezas, callos y dolor de pies. La clave está en la Pedicura Médica o tratamiento podológico, que trata cualquier afección de los pies a la vez que los pone bonitos. La podóloga de **Margaret Dabbs London**, Tamara Iglesias, lo hace en **Tacha Beauty Madrid** y en **Niuno Wellness Life** de A Coruña. En Tacha se añade el **factor deluxe** con una infusión de oxígeno para recargar el organismo y un masaje **relajante de pies, piernas y brazos** con los productos de la firma (precio desde 185 €). En **The Madroom** aconsejan elegir un calzado que **facilite la transpiración** para evitar rozaduras, limar los talones, usar hidratantes o vaselina y cortar las uñas rectas. Existe también la pedicura especial para tacones *High Heels*, en **Escape Madrid**, orgánica y con un masaje con piedras calientes (70 euros).

Sí, lo hace. **Tamara Iglesias**, podóloga de [Margaret Dabbs London](#), cuenta que es esencial mantener los **pies hidratados** a diario de la misma forma que hacemos con la cara, y aportar productos de propiedades antiinflamatorias y antisépticas. **Toñi Leal**, wellness personal Assistant de [Barceló Royal Hideaway Sancti Petri](#), añade la importancia de *"un exfoliante que elimine las células muertas, una crema regeneradora y otra descongestionante, siempre sin alcohol para evitar que la piel se seque"*.

Centros de belleza y spas ofrecen tratamientos específicos para aliviar sobrecargas, tensiones o hinchazón. **Heel Massage**, por ejemplo, reduce el cansancio en la planta de los pies y la presión en el tobillo, lo realizan en el [spa Royal Hideaway Sancti Petri](#) (precio: 95 euros). ¿Tienes un evento especial? **Carmen Navarro** apuesta por el método **drenante Bioslimming T-Shock** dos o tres días antes: favorece el retorno linfático y activa las zonas donde se acumula la grasa (precio: 82). Y, si es necesario remodelar, descongestionar y reafirmar los tobillos, el protocolo **Led me up! de Le Petit Salon** es perfecto: aúna la **tecnología LED drenante** con masaje manual reductor (precio: 55).

Cremas anestésicas e infiltraciones para reducir molestias, **toxina botulínica** con el fin de evitar el sudor... **¿Son efectivos?** *"Las cremas anestésicas ayudan puntualmente con el dolor, pero no sirven como tratamiento definitivo"*, revela **Ata Pouramini**. **Las infiltraciones** (de corticoides, ácido hialurónico o colágeno) calman molestias pero, según **Tamara Iglesias**, *"es preferible empezar con tratamientos más conservadores: vendajes neuromusculares, acupuntura, láser de baja frecuencia o plantillas"*.

En cuanto al **bótox**, el dermatólogo **Ignacio Sánchez-Carpintero**, de la [Clínica Dermatológica Internacional](#), señala que *"reduce temporalmente la actividad de músculos y las glándulas sudoríparas, de forma sencilla y no dolorosa"*.

Dura 6-8 meses (precio: 500-1.000 euros por sesión).