

Animadora se resignó a andar, por ahora, con zapatos bajos

Montserrat Álvarez dejó los tacos por principio de artrosis en las rodillas

Le recomendaron rehabilitación con kinesiólogo, pero asegura que ha sido inconstante. "Lo que más me ayudó fue tener gripe y estar en cama una semana", confiesa.

LORETO ESPINOZA

Como un verdadero "funeral de Estado" calificó Montserrat Álvarez (55) el tener que guardar para siempre sus zapatos de tacón alto. ¿El motivo?, explica ella, "tengo principio de artrosis en las rodillas y en las rótulas, y los tacos son súper, súper malos para eso. De hecho, como que te dicen que nunca más puedes usar. Igual, voy a ver qué hago, pero por el momento no puedo usar nada de tacos".

Sobre la patología, ésta se caracteriza por el deterioro paulatino del cartílago y la aparición de dolor con la actividad física, incapacidad variable para caminar y permanecer de pie, así como deformidad progresiva de la rodilla. Como tratamiento se prescriben analgésicos o antiinflamatorios, así como kinesiólogo y, dependiendo de su grado, cirugía.

La conductora del matinal "Contigo en la mañana", de Chilevisión, si bien festinó en su Instagram con la situación, está complicada, pues considera que este tipo de prenda estiliza. "Para la tele es demasiado importante. Hay tenidas que se ven demasiado lindas con tacos. Entonces, la verdad es que no me quiero deshacer todavía de éstos si me logro recuperar, pero por el momento no hay opción de usar tacos", dice Monse.

¿Qué le dijo su médico? ¿Hay algún tratamiento?

"Sí, que el kinesiólogo va a fortalecer todos los músculos del glúteo, las piernas, las rodillas, pero, por el momento, nada de tacos. Llevó mucho tiempo así, pero este último tiempo he estado más inconstante, porque ando con muchas cosas. El kine ayuda mucho al dolor, pero lo que más me ayudó fue tener gripe y estar en cama una semana, jajajá".

¿Qué le pasó cuando le dieron el diagnóstico?

"Fue terrible. Fue un shock doble. De hecho, no hice caso y seguí usando de tacos y el dolor fue terrible".



ELISA VERDEJO

"No me quiero deshacer todavía de los tacos por si me logro recuperar", dice la animadora.

Si bien el uso de la zapatilla está más que aceptado en la televisión, Álvarez cree que no todos los looks funcionan con éstas. "Uso ene zapatillas, pero hay ropa que con las zapatillas no queda bien. Aparte que uno es chiquitita, entonces estiliza muchísimo usar tacón. Ahí tengo que encontrar el zapato ideal. Claro, pero todavía no lo encuentro. Todos los zapatos son inclinados en el pie. El fondo es no cargar. Cuando cargas el empeine, cargas las rodillas y cuando son muy altos, cargas mucho el peso ahí", señala.

¿Y en los eventos cómo lo hará?

"Ahí tengo unos zapatos que pa-

recen altos, pero son más bajitos. En ocasiones especiales me los he puesto y he sobrevivido".

En el matinal, bromea, "nos hacen estar mucho rato de pie. Voy a invocar la Ley de la Silla". Incluso, asegura, su partner Julio César Rodríguez está feliz de que no lleve tacos: "Me dijo que le acomodaba que estuviera más chiquitita. Está chocho".

La patología

La kinesióloga Renata Viveros explica que el uso de tacos en personas con artrosis de rodilla puede generar una alteración en la biomecánica. "Los tacos cambian el ángulo del pie (al elevar el talón y desplazando el



ELISA VERDEJO

Montserrat usa zapatillas continuamente.

peso del cuerpo a la parte delantera del pie), lo que lleva a aumentar el rango de flexión de rodilla, por ende, aumenta la presión en ésta, ya que se inclina hacia adelante, generando tensión en la articulación de la rodilla, modificando el patrón natural de la marcha, reduciendo la capacidad de amortiguación del pie y transmitiendo la fuerza directamente en la articulación de la rodilla".

Además, el centro de gravedad se desplaza hacia adelante cuando se usan tacos, aumentando la presión en la rodilla, contribuyendo al desgaste del cartílago y la transmisión de fuerzas que no se hace de manera uniforme, se concentra este impacto en la rodilla y la parte delantera del pie. Entre los síntomas, describe, están el dolor y la rigidez.

El médico del Deporte y Ejercicio de la Unidad de Medicina Deportiva en la Universidad Católica y Meds César Kalazich, en tanto, destaca que a no todas las artrosis se les recomienda el no uso de tacos, sino que "depende de la evaluación y la severidad de la artrosis. Dependen de otros factores como la masa muscular, el balance muscular y el estado físico de la persona, que puede mejorar. No es una indicación universal".

Añade que "si tuviera una alteración en la rótula y le doliera usarlos, es una buena indicación. Igual, si eso se pudiera mejorar con una buena rehabilitación, y se podría eventualmente revertir. El uso de tacos podría ser parcial y no todo el día".