

Caso de Yanina Halabi puso en el tapete la importancia de un buen calzado tras una operación

Médicos explican por qué el uso de tacos puede complicar la recuperación tras operarse de hernia

RODRIGO CASTILLO

Bastantes lecciones se pueden sacar del caso de la modelo y animadora Yanina Halabi, quien hace sólo un par de semanas sufrió complicaciones tras operarse, a comienzos de febrero, de una hernia lumbar (espalda). Tuvo que volver al médico, y los exámenes revelaron que la herida de la intervención estaba liberando líquido, y que ese líquido se había infectado por una bacteria que estaba en la piel de la paciente. Pasó nueve días internada, y en ese tiempo surgió una teoría: todo, o buena parte del problema, era culpa de los zapatos con tacos.

Yanina, en efecto, cometió varias imprudencias durante su postoperatorio, incluyendo animar un evento cuando apenas había pasado una semana desde la cirugía, pero en ese periodo también usó tacos, en el contexto de una salida romántica con su pareja. Al día siguiente de esa cita sintió una inflamación en su espalda, y la molestia persistió. Se vio obligada, entonces, a buscar ayuda especializada, y fue entonces cuando pensó que tal vez el uso de calzado con taco alto había contribuido a agravar la situación.

Lo que dicen los médicos

La hipótesis de la también conductora del podcast "No me encasilles" dio que pensar a los médicos que la vieron mientras estuvo internada, y uno de ellos, el internista Luis Vergara, opinó que el uso de tacos efectivamente significó que hubo "un grado de movimiento en la zona operatoria".

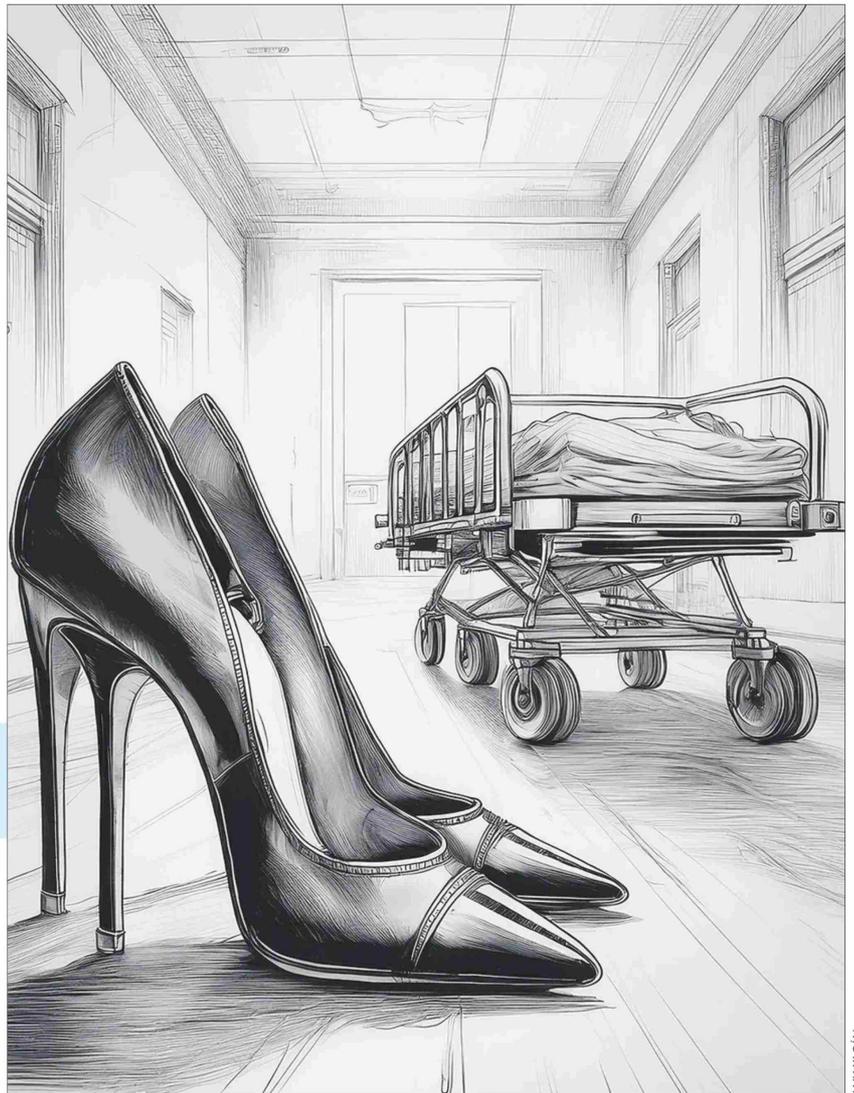
"En general, el uso de tacos hace que la pisada, la base de sustentación de los pies, experimente una inestabilidad hacia arriba. Por lo tanto, la musculatura de las piernas y de toda la columna vertebral, específicamente de la zona lumbar, tiene que compensar ese desequilibrio que generan los tacos. Los tacos, obviamente, hacen que el centro de gravedad se vaya hacia adelante, y la musculatura se ve forzada a contraerse para contrarrestar esa pérdida de equilibrio", explica el facultativo de la clínica San Carlos de Apoquindo UC Christus.

"Ese movimiento, esa inestabilidad que la musculatura tiene que contrarrestar, es la que puede ser perjudicial en la recuperación de este tipo de cirugías. El problema no es el uso de tacos en sí mismo, sino que es la inestabilidad y el movimiento. Por eso se recomienda hacer reposo después de una cirugía, no tener mucho movimiento ni adoptar posiciones que sobrecarguen la musculatura lumbar, porque eso puede acarrear complicaciones", advierte el profesional.

La traumatóloga Daniela Cuadra, directora médica de Clínica CRL (Clínica de Recuperación de Lesiones), detalla que el uso de tacos, durante un postoperatorio, produce un problema biomecánico. "La forma en que se transmite la fuerza de gravedad cambia, el centro de gravedad se va hacia adelante, y entonces el cuerpo, para poder mantener la columna recta, fuerza una curvatura lumbar más exagerada, generando una hiperlordosis. Esa curvatura pronunciada de la columna lumbar genera más presión sobre

Su uso produce inestabilidad en el pie y genera presión excesiva en la zona lumbar, lo que puede ser perjudicial cuando se ha pasado por una intervención en el quirófano.

Los tacos no son buenos amigos de los pies ni de la columna.



ANITA YAGÁN

la zona, y si justamente esa zona ha sido operada recientemente, va a estar más sensible. Como su estructura está más delicada, es más probable que haya complicaciones por la transmisión de la fuerza misma".

La especialista aclara que no es que el uso de tacos no genera la hernia ni la agrava por sí solo. "Tiene que haber factores predisponentes para que se complique. De todas maneras, en general nosotros los médicos, sobre todo los dedicados al aparato locomotor o columna, siempre tratamos de desincentivar el uso de tacos, porque generan este tipo de problemas.

Dejar pasar un tiempo

Otro factor que vale la pena considerar es

el tiempo que el o la paciente debe dejar pasar antes de volver a usar tacos, si es que se anima a hacerlo. La traumatóloga Carolina Avilés, especialista en cirugía de tobillo y pie del Hospital Roberto del Río y de la Clínica Dávila, advierte que ese periodo debería durar, al menos, tres meses.

"Se necesita ese lapso, y no menos, porque hay que dar tiempo a la recuperación después de la cirugía y a la rehabilitación postoperatoria mediante kinesioterapia. La verdad es que, para alguien que tiene patología de columna, y que tiene dolor de columna, lo ideal sería no usar tacos mientras esté con dolor. Si está con dolor, lo que se recomienda es usar zapatos acolchados, cómodos", aclara la especialista, quien tam-

bién aporta otros argumentos a favor de la opción de renunciar a los tacos.

"Está super estudiado el hecho de que usar tacos afecta la estructura del pie, generando malformaciones, sobre todo en el antepié, y además está super estudiado el hecho de que el uso de tacos acorta el tendón de Aquiles, afectando a la musculatura que está en la pantorrilla. Todo ello podría llegar a incidir en una patología de columna lumbar. En el caso de una hernia, el uso de calzado inadecuado podría empeorar los síntomas, porque genera este acortamiento de toda la musculatura posterior de la pierna, desde el muslo hasta la zona lumboglútea, alterando la alineación de toda la zona lumbar", plantea.