



Criterios para la Elección del Zapato de Baile Flamenco

Criteria for choosing flamenco dance shoe

Alfonso Vargas Macías

Centro de Investigación Flamenco Telethusa, Cádiz.

Sebastián G. Lozano

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Resumen

El aspecto externo es el criterio más común para la elección de los zapatos de baile flamenco. Debido a la gran cantidad de impactos que se produce durante el baile y ensayos, los zapatos deben ser considerados como un agente importante que puede originar gran cantidad de lesiones. En este artículo se proponen algunos criterios básicos para orientar en una elección más saludable de los zapatos de baile flamenco.

Palabras Claves

Baile flamenco, zapato de baile flamenco, tacón, lesión.

Abstract

The external aspect is the most common criterion for choosing flamenco dance shoes. Due to the great quantity of impacts are produced during flamenco dance, the shoes must be considered to be an important agent that can originate many injuries. Some basic criteria to orientate in a more healthy choice of flamenco dance shoes are proposed in this article.

Key words

Flamenco dance, flamenco dance shoe, high heeled shoe, injure.

Introducción

El zapato de baile de flamenco es un factor de prevención fundamental en la salud de los bailarines. En el ámbito deportivo las zapatillas han sido muy estudiadas, no sólo para mejorar el rendimiento del deportista sino también para prevenir posibles lesiones, en cambio, los zapatos de baile a penas han sufrido adaptaciones orientadas a la profilaxis del bailar/a.

Antecedentes

El zapato de flamenco suele ser de fabricación artesanal, de piel de vacuno y con una estructura sólida que le permite una larga vida de impactos continuados. Aunque se caracteriza por ser duros, rígidos¹ y resistentes, en la actualidad se van incorporando materiales más blandos y flexibles que aportan mayor comodidad al bailar, suponiendo un detrimento del período de vida del zapato. Poseen una particular sonoridad debida, por un lado, a los clavos que llevan en puntera y tacón y por otro, a la estructura de fabricación que es específica para esta tarea.

En la elección del tipo de zapato de baile suelen tomarse dos referentes: uno estético y otro de prevención. Este segundo ha sido tratado de manera arcaica y poca rigurosa, pues al no haber muchos estudios sobre el tema no se siguen criterios que orienten sobre la elección de un tipo de zapato frente a otro. En este artículo se pretenden dar algunos consejos para orientar a los practicantes y profesionales en la compra.

Estado actual del tema

Se han descrito un gran número de lesiones^{2,3,4} que pueden desencadenar un calzado inapropiado, que sumado a las grandes exigencias de esfuerzo y los continuos impactos debidos al zapateado hacen del pie una parte sensible y susceptible. Entre las alteraciones músculo-esqueléticas más frecuentes encontramos durezas y callosidades, hallux valgus (juanetes), fascitis plantares, tendinitis en el tendón de Aquiles y sobrecarga en gemelos y soleo^{5,6,7}, entre muchas otras.

El tacón es el primer aspecto a considerar para elegir el calzado. Suelen ser de madera de haya y su altura es variable, en el zapato de mujer oscila entre 3 y 7 centímetros, y en la bota del hombre entre 2 y 4 centímetros⁸, aunque los más usados son de 5,5 centímetros para mujeres y 3,5 centímetros para hombres. Se recomiendan los de

menor altura:

1º) Debido a que una mayor altura se correlaciona con una mayor inestabilidad lateral del pie, la articulación del tobillo es muy susceptible a sufrir distensiones o microfracturas de sus ligamentos, cápsula u otros elementos articulares.

2º) Una altura excesiva origina un mayor desequilibrio hacia delante, que se compensa con un mayor grado de curvatura lumbar, lo que puede ser un factor que predispone a las lumbalgias, como consecuencia de la presión ejercida sobre los elementos de la unidad funcional: discos y cuerpos vertebrales superior e inferior.^{9,10}

3º) Cuanto mayor es la separación del talón al suelo, menor es la participación del tejido viscoelástico de las articulaciones de ambas extremidades inferiores en la absorción de los impactos. Este hecho predispone al incremento de las alteraciones y lesiones musculares de las regiones lumbar, dorsal y cervical.^{11,12,13}

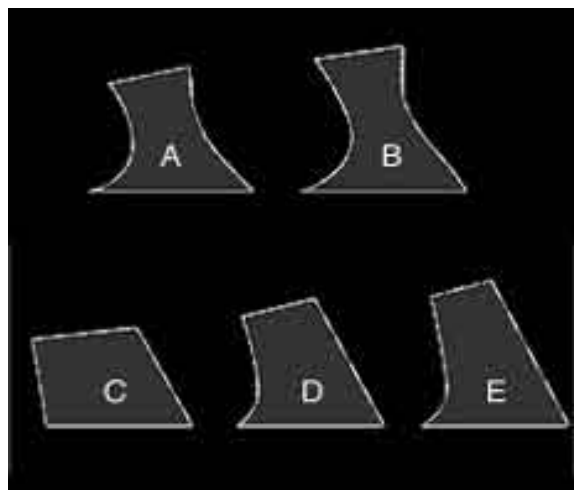


Imagen 1: A: Semicarrete – B: Carrete – C: Cubano – D y E: Clásico

Imágenes cedidas por Tacones Flamencos S.L. Calzados de Arte Fyl.

Respecto a la forma, existen cuatro tipos tradicionales como se muestran en la imagen. El tacón Cubano es el típico de hombres y el resto es propio del calzado femenino. La elección de los tacones de *Carrete* y *Semicarrete* suele ser debidos a criterios estéticos, pero son los menos aconsejables. Debido a su forma concentran los golpes de los zapateados en una superficie menor, disipando menos la proyección del impacto. Este hecho supone que aumenten las vibraciones que ascienden a través de toda la cadena músculo-articular de las extremidades inferiores proyectándose sobre la columna vertebral. Además los discos intervertebrales son sometidos a un gran estrés de impacto. Por ello, el más recomendable sería el de tipo cubano, muchas marcas de zapatos permiten su elección para zapatos de mujer. Además este tacón aporta mayor estabilidad durante el zapateado por tener una mayor base de sustentación o superficie de contacto con el suelo. Quizás las mujeres que estén acostumbradas a tacones más finos precisen de un período de adaptación para este tacón, y este es un inconveniente que deben tener en cuenta si desean proceder al cambio.

En cuanto al estilo, debemos elegir siempre un modelo que mantenga el pie lo más sujeto al zapato. Es conveniente que primemos aspectos de comodidad y seguridad sobre los estéticos. En los zapatos de mujer es muy importante que tengan algún tipo de sujeción al empeine, algunos traen un material elástico para tal fin, pero es más recomendable los que tienen correas y hebillas adaptables, y cuanto mayor superficie tengan mejor (siempre y cuando no produzcan rozaduras). En cuanto a los botines tradicionales de hombre, a pesar de ser más cómodos no tienen tanta sujeción al pie, incluso algunos (sobre todo los de piel de ante) se ensanchan rápidamente. Además, en grabaciones a cámara lenta se aprecia mayor inestabilidad lateral en botines que en zapatos, por lo que este es un aspecto a considerar a la hora de elegir.

La rigidez del zapato es una cualidad decisiva para la salud del pie y articulaciones de rodillas y coxofemoreales. Los más rígidos suelen durar más pero obligan a que sea el pie el que empiece a adaptarse al zapato, esto debe evitarse, es preferible un zapato que dure menos pero que se adapte al pie y no viceversa, de esa forma minimizaremos los riesgos y secuelas. Uno de los aspectos que dan rigidez a los zapatos es la plantilla, ésta va colocada encima de la suela, puede estar fabricada con cuero duro o celulosa. Las de piel son usadas para los modelos más tradicionales, son muy resistentes pero poco flexibles. Las de celulosa, creadas con un compuesto denominado salpa, son menos pesadas, más

económicas y flexibles, pero menos resistentes. Para asegurarnos una mayor duración del zapato aconsejamos que la suela, que suele ser de cuero duro de gran calidad, esté cosida a mano y no solo pegadas.

La elección del tamaño es otro factor decisivo para la salud que requiere mucha precisión. Se ofertan todo tipo de tallas, incluso existe la posibilidad de encargarlos midiendo los centímetros del pie. Hay que tener en cuenta que no debe quedar ni demasiado justo que produzca choques indeseables durante el zapateado, ni demasiado largo para el que pie tenga holgura dentro del zapato (puede producir rozaduras e inestabilidad lateral de tobillo). No hay que olvidar que muchas marcas permiten también la elección del ancho, algunas ofertan hasta cuatro opciones distintas (estrecho, normal, ancho y doble ancho), lo cual va a facilitar que se evite tanto estrechez como holguras molestas

También puede elegirse el filis. Éste es un forro de material plástico antideslizante, que va pegado en la parte del antepié de la suela. Su función es doble, por un lado proteger de los impactos al cosido de la suela, y por otro, aumentar la adherencia del zapato. Suele ser negro o blanco en función del color del zapato. Según el material plástico del que esté fabricado, puede ser liso o rayado para favorecer la adherencia. Su grosor oscila a de 0,15 a 0,4 centímetros, aunque los más usados son de 0,15 y 0,2 centímetros.

Otra recomendación a tener en cuenta es que el forro interior, parte donde se pone el pie encima de la plantilla y encargado de proteger toda la parte interna de costuras, esté bien rematado para evitar roces y heridas. También hay que observar que los clavos tengan un buen pulido final, así se evita que rayen el suelo y se facilita que impacten por igual para ofrecer una sonoridad limpia. Por último, es recomendable un proceso de rodaje o adaptación al zapato antes de utilizarlo con intensidad plena.

Conclusiones

Los zapatos de baile juegan un papel muy relevante en la salud del pie del bailar. Su elección no debe basarse únicamente en criterios estéticos sino que se tiene que valorarse aspectos de seguridad, comodidad y salud como el tipo de tacón, su altura, que posea sistemas de sujeción del zapato al pie, dureza, tamaño y anchura, así como el acabado final. Esta es una futura línea de investigación, donde se busque adaptar los avances de las zapatillas del deporte al zapato de flamenco, compatibilizando ergonomía y estética tradicional.

Referencias Bibliográficas

- ¹ Calvo, J.B. (1997). *Apuntes para una anatomía de la danza*. Madrid, Ministerio de Cultura.
- ² Leiere, J. (1987). *Patología del pie*. Masson, Barcelona, (España).
- ³ López, A. (1991). Anormalidades biomecánicas del pie del deportista: las metatarsalgias, *Sport & Medicina*. Marzo-abril, 32-35.
- ⁴ Sirgo, G. y Aguado, X. (1992). El pie: consideraciones prácticas para la prevención de lesiones. *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, 9, 31-34.
- ⁵ Calvo, J.B.; Alonso, A.; Pasadolos, A. y Gómez-Pellico, L. (1998). *Flamenco Dancing. Biomechanical Analysis and Injuries Prevention*. En: Macara, A.: *Continents in Movement. Proceedings of the International Conference. New trends in dance teaching*. Oeiras (Portugal), M.H. Edições: 279-285.
- ⁶ Pruijboom, L. (1991). El pie y su lugar en el deporte. Nuevo sistema de diagnóstico y entrenamiento. *Revista de entrenamiento deportivo*, 5 (3), 7-12.
- ⁷ Bejjani, F.J.; Halpern, N.; Pio, A. y Voloshin, A. (1987). Acceleration and Foot Pressure Analysis in Flamenco Dancers. *Foot & Ankle*, 7 (5), 306-307.
- ⁸ Arranz, A. (1998). *El baile flamenco*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz S.L.
- ⁹ Viel, E. y Esnault, M. (2001). *Lumbalgias y cervicalgias de la posición sentada. Consejos de ergonomía y ejercicios de fisioterapia*. Barcelona: Masson.
- ¹⁰ López, P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detención y alternativas*. Barcelona: Inde.
- ¹¹ Vargas, A. (2006). *El baile flamenco: estudio descriptivo, biomecánico y condición física*. Cádiz: Tesis Doctoral, Universidad de Cádiz.
- ¹² Bejjani, F.J. et al. (1988). Musculoskeletal Demands on Flamenco Dancers: A Clinical and Biomechanical Study. *Foot & Ankle*, 8, (5), 254-263.
- ¹³ Calvo, J.B.; Gómez-Pellico, L. (2000). *Flamenco Dance Injuries. The Spanish Experience*. En: *Tenth Annual Meeting of the International Association for Dance Medicine and Science*. Miami. Consultada el 12 de marzo de 2004, http://www.nureyev-medical.org/pro_recherche2.php?selection=311