



El riesgo de elevar el talón: Estado actual de conocimiento del riesgo que implica para la salud el uso de tacones entre las personas que bailan tango en Medellín

Yenny Patricia Olaya Saldarriaga

Trabajo de grado presentado para optar al título de Licenciada en Danzas

Asesora

María del Pilar Naranjo Rico, Magíster (MSc) en Artes Escénicas con énfasis en Danza

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Licenciatura en Danzas

Medellín, Antioquia, Colombia

2025

Cita	(Olaya, 2025)
Referencia	Olaya, Y. (2025). <i>El riesgo de elevar el talón: Estado actual de conocimiento del riesgo que implica para la salud el uso de tacones entre las personas que bailan tango en Medellín</i> . [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Biblioteca Carlos Gaviria Díaz

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

Dedicado a mí, una promotora de danza de la ciudad de Medellín que se ha caracterizado por ser una mujer fuerte, resiliente y valiente, que ha tenido el coraje de realizar una carrera a sus 43 años, en medio de muchas dificultades.

Agradecimientos

Agradezco a todos los profesores por sus enseñanzas y a mi hija por darme la fuerza para culminar esta carrera.

Tabla de contenido

Introducción	10
1 Planteamiento del problema	11
1.1 Surgimiento de la idea	11
1.2 Antecedentes	12
1.2.1 Antecedentes de situaciones en el gremio de la danza	15
1.2.2 Antecedentes clínicos.....	16
2 Justificación.....	19
3 Objetivos	20
3.1 Objetivo general	20
3.2 Objetivos específicos.....	20
4 Pregunta.....	21
5 Marco teórico	22
5.1 Tacones y salud	22
5.2 Enseñanza y aprendizaje del tango.....	22
5.3 ¿Qué está ocurriendo en Medellín con la formación en tango?	25
5.4 El uso del tacón en la sociedad.....	26
5.5 Marco contextual	27
6 Metodología	29
6.1 Tipo de investigación	29
6.2 Fases de la investigación	29
6.2.1 Planeación	29
6.2.2 Revisión de referentes teóricos	30
6.2.3 Trabajo de campo: entrevistas y encuestas	30
6.2.4 Consultas a especialistas en salud.....	30
6.2.5 Organización y análisis de datos.....	30
6.3 Instrumentos de recolección de la información.....	31
6.3.1 Encuestas.....	31
6.3.2 Entrevistas no estructuradas.....	31
6.3.3 Conversaciones informales	31
6.3.4 Revisión documental.....	32

6.4 Consideraciones éticas	32
6.4.1 Consentimiento informado.....	32
6.4.2 Uso adecuado de las fuentes y los autores	32
6.4.3 Respeto por la diferencia de saberes, opiniones, visiones, patrones de comportamiento ...	33
6.4.4 Principio de reciprocidad, confidencialidad y anonimato.....	33
6.4.5 Retorno social de los avances y resultados del trabajo investigativo	33
6.4.6 Reconocimiento de los riesgos de la investigación.....	33
6.4.7 Justificación de los criterios de inclusión y exclusión	34
7 Resultados	35
7.1 Datos recogidos y análisis de las encuestas	35
7.2 Análisis general	45
8. Conclusiones	49
9 Recomendaciones.....	50
9.1 Recomendaciones generales.....	50
9.2 Recomendaciones para quienes realicen un trabajo similar	50
9.3 Proyección del trabajo, limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones	51
9.4 Limitaciones del estudio.....	51
Referencias	53
Anexos.....	54
Anexo 1. Preguntas de la encuesta	54
Anexo 2. Encuestas realizadas	55

Lista de tablas

Tabla 1 Alturas recomendadas por edad y sexo, según el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV)	12
Tabla 2 Distribución de mujeres encuestadas según su grupo etario	35
Tabla 3 Pregunta 4: ¿Utilizas tacones especiales para bailar?	38
Tabla 4 Pregunta n.º 5: ¿Cuántas horas en tacones practicas al día?	39
Tabla 5 Pregunta n.º 10: ¿Qué tipo de lesión sufriste? Lesiones más comunes asociadas al uso de tacones	42

Lista de figuras

Figura 1 Total encuestas por edades	36
Figura 2 Pregunta n.º 3: ¿Qué número de tacón usas? Altura de tacón entre 3,2 y 5,2 cm	37
Figura 3 Pregunta n.º 3: ¿Qué número de tacón usas? Altura de tacón entre 5,2 y 8,2 cm	37
Figura 4 Pregunta n.º 3: ¿Qué número de tacón usas? Altura de tacón entre 8,2 cm o más	38
Figura 5 Pregunta n.º 6: ¿Actualmente, presentas dolor en algunas de estas partes del cuerpo?..	39
Figura 6 Pregunta n.º 6: ¿Has presentado dolor a causa del uso de tacones? Porcentaje de quienes sí han presentado dolor.....	40
Figura 7 Pregunta n.º 8: Porcentaje de quienes han padecido una lesión, según la edad.....	41
Figura 8 Pregunta n.º 12: Porcentaje de personas encuestadas que sí realiza calentamiento, según la edad	43
Figura 9 Pregunta n.º 12: Porcentaje de personas que incorpora momentos de descanso en un calzado de tacón bajo, según la edad.....	44
Figura 10 Pregunta n.º 14: Porcentaje de personas que sí conoce los riesgos del uso del tacón ..	44
Figura 11 Pregunta n.º 15: Porcentaje de personas que le interesa conocer información relacionada con las patologías asociadas con el uso de tacones	45

Resumen

El propósito de esta investigación es indagar el estado actual de conocimiento del riesgo que implica para la salud el uso de tacones entre personas que bailan tango en Medellín. En este sentido, el uso inadecuado o excesivo de este tipo de calzado puede afectar el bienestar de aquellos que trabajan en el ámbito de la danza. La motivación principal de este estudio surge de una experiencia personal, que se refuerza con la aplicación de doscientas encuestas a mujeres que practican tango en la capital antioqueña. Entre las participantes se encuentran bailarinas profesionales, aficionadas, profesoras y milongueras que utilizan tacones con regularidad. Mediante este instrumento, se recolectaron datos que se analizaron estadísticamente, para así extraer conclusiones. De igual forma, se consultó con especialistas en salud y se conversó con fabricantes de calzado para obtener diferentes apreciaciones, relatos e historias que fortalecieran el análisis del tema. Por último, se proponen reflexiones y recomendaciones orientadas a fomentar el cuidado de la salud y el bienestar de las personas que usan este tipo de calzado.

Palabras clave: danza, lesión, riesgo, salud.

Abstract

The purpose of this research is to investigate the current state of knowledge regarding the health risks associated with wearing high heels among tango dancers in Medellín. Specifically, the inappropriate or excessive use of this type of footwear can negatively impact the well-being of those involved in dance. The primary motivation for this study stems from a personal experience, which was further supported by the administration of two hundred surveys to women who practice tango in Medellín. Participants included professional and amateur dancers, teachers, and tango enthusiasts who regularly wear high heels. Data collected through this survey was statistically analyzed to draw conclusions. Additionally, health specialists were consulted, and shoe manufacturers were interviewed to gather diverse perspectives, accounts, and stories that enriched the analysis. Finally, reflections and recommendations are offered to promote the health and well-being of those who wear this type of footwear.

Keywords: dance, injury, risk, health.

Introducción

Este estudio recopila información sobre el uso del tacón en la danza del tango en la ciudad de Medellín. Su fin es reflexionar sobre los problemas de salud asociados a esta práctica, que afectan tanto a bailarinas como a otras personas que utilizan este tipo de calzado para la danza, sin importar su edad. Se propone, entonces, ofrecer información que ayude a los diferentes colectivos, grupos, instituciones, docentes y miembros de la academia que practican y enseñan tango a repensar sobre los impactos en la salud que se derivan del uso inadecuado o excesivo del tacón, y que, a partir de ello, se adopten medidas responsables frente a esta problemática.

Por otro lado, se busca analizar la manera en que se está formando a los nuevos bailarines y la responsabilidad que se asume con relación a su salud. Esto se acentúa si se considera que en las academias de tango es común ver niñas de corta edad bailando con tacones de más de cuatro centímetros de altura.

Para desarrollar este proyecto, se recopilaron datos mediante encuestas, testimonios y experiencias que permitieron un análisis de la realidad de esta problemática de salud. Además, se consultaron documentos teóricos que han abordado esta temática y que resultaron fundamentales para la investigación. Si bien existen algunos textos que relacionan el uso de los tacones con dolencias corporales y enfermedades que representan un riesgo para la vida de las bailarinas, es necesaria una reflexión más cercana al contexto del tango, que se enfoque en la conciencia de la problemática, en particular, en la ciudad de Medellín.

1 Planteamiento del problema

En la ciudad de Medellín, es evidente que aquellos que practican danza del tango con tacones manifiestan dolores, molestias y diversas afecciones físicas asociadas al calzado. Sin embargo, no se identifican estudios sistemáticos ni producciones académicas que aborden esta problemática en el contexto del tango u otras prácticas dancísticas que exigen el uso prolongado de tacones superiores a los cuatro centímetros de altura. La escasez de investigación al respecto limita la posibilidad de generar conciencia y adoptar medidas preventivas que contribuyan al cuidado de la salud de los bailarines.

Como ya se ha dicho, el uso inadecuado de este tipo de calzado, sumado a la falta de orientación técnica sobre su correcta elección y empleo, puede derivar en lesiones músculoesqueléticas, en particular, en los pies, las rodillas y la columna. Además, en los espacios de formación, práctica y circulación del tango (escuelas, academias, milongas, etc.) persiste un desconocimiento generalizado por parte de profesores y estudiantes sobre los riesgos asociados a esta práctica y las estrategias que podrían implementarse para mitigarlos.

En este orden de ideas, surge la necesidad de indagar el nivel de conocimiento que tienen los actores del sector sobre esta problemática. Por lo tanto, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el estado actual de conocimiento del riesgo que implica para la salud el uso de tacones entre las personas que bailan tango en Medellín?

1.1 Surgimiento de la idea

La idea de investigación surge a partir de una experiencia personal en la que fui diagnosticada con metatarsalgia, lo cual me obligó a hacer una pausa en mis actividades relacionadas con el baile. Entre las principales recomendaciones médicas, se encontraba la prohibición temporal del uso de tacones, con el fin de favorecer la recuperación y mitigar el dolor asociado con dicha condición. Esta situación, además de afectar mi rutina habitual, despertó en mí una serie de interrogantes con respecto a la salud de quienes, como yo, permanecen largas horas usando calzado especializado para danza, en concreto, tacones.

Comencé, entonces, a reflexionar e investigar a través de conversaciones con colegas y amigos bailarines, y descubrí que este tipo de dolencias eran frecuentes en el gremio. Muchos de

ellos también habían experimentado afecciones similares. Esta constatación fortaleció mi interés por indagar en profundidad sobre el tema, con el propósito de comprender las causas, consecuencias y posibles formas de prevención de estas patologías. Así, la motivación principal de esta investigación radica en contribuir al bienestar de la comunidad dancística para generar conciencia y posibles estrategias de cuidado para preservar la salud física de quienes se dedican a la danza del tango.

1.2 Antecedentes

Algunos estudios han abordado los efectos nocivos derivados del uso inadecuado del calzado con tacón. En la revista de podología *El Peu*, se encuentra el artículo “Estudio de la altura recomendada del tacón” (Hidalgo et al., 2005). Esta investigación detalla las medidas de tacón que deberían utilizar mujeres y hombres, bajo ciertas especificaciones. El documento incluye una tabla de medidas elaborada en función del peso y la estatura, la cual se propone como una guía de recomendación y prevención dirigida a quienes fabrican o comercializan calzado. Cabe resaltar que este estudio no fue diseñado para bailarines, ya que se basa en el análisis de calzado de uso cotidiano y de vestir.

Por otro lado, Hidalgo et al. (2005) acompañan su estudio de imágenes que ilustran la distribución del peso en el pie según la altura del tacón y las zonas donde se ejerce mayor presión. Esta investigación evidencia que la altura del tacón debe ser proporcional no solo a la edad, sino también a otros factores como la estatura, el sexo y el tiempo de uso. El estudio reconoce los efectos perjudiciales para la salud cuando la altura del tacón no es adecuada, y menciona diversas patologías, sobre las cuales se ha hecho énfasis a lo largo del presente trabajo (Tabla 1).

Tabla 1

Alturas recomendadas por edad y sexo, según el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV)

Alturas recomendadas por edad y sexo, según el IBV
<i>Calzado de principiantes:</i> de 1,5 a 3 años.
- Número de calzado del 18-20: 0,3 cm.
- Número de calzado del 20-23: 0,5 cm.
<i>Calzado infantil:</i> de 4 a 7 años.

Alturas recomendadas por edad y sexo, según el IBV

-Número de calzado del 23-25: 0,5 cm.

-Número de calzado del 26-28: 0,7 cm.

Calzado de niños: de 7 a 10 años.

No se recomienda pasar de 1 cm de altura.

Calzado de niños: de 10 a 12 años.

Niños: 1,5 cm.

Niñas: 2 cm.

Calzado masculino:

- Calzado de calle: 1,48-2,30 cm.

- Calzado de vestir: 1,78-2,69 cm.

Se recomienda 2 cm de altura.

Calzado femenino:

Se recomienda que el pie alcance un máximo de 14 grados
de inclinación

- Zapato n.º 30: 3,5 cm.

- Zapato n.º 35: 4,06 cm.

- Zapato n.º 40: 4,64 cm.

Calzado 3.º edad: hasta 2,5 cm de tacón.

Calzado de estar por casa: hasta 2 cm de tacón.

Nota. Adaptado de Hidalgo et al. (2005)

En otra publicación, Narancio (2010) señala que el calzado para bailarines posee características especiales que pueden mitigar ciertas dolencias y patologías. Sin embargo, a lo largo de este proyecto se evidenció que no todas las personas tienen la posibilidad de adquirir este tipo de producto, debido a su alto costo en el mercado. Por esta razón, para el tango y otras prácticas de danza, algunas personas deben utilizar calzado adquirido en almacenes comunes, que carece de las especificaciones propias de un zapato de baile profesional.

Esto no implica que no sea posible bailar con calzado de uso cotidiano, ya que el tango y otras formas de danza pueden practicarse con zapatos más cómodos. De hecho, el baile social permite ciertas libertades en cuanto al tipo de calzado. No obstante, la estética del tango impone, casi como una obligación, el uso del calzado de tacón, especialmente, entre bailarines profesionales.

Señala Narancio (2010) que algunos fabricantes de calzado para bailarines argumentan que los materiales y el método de fabricación pueden reducir los problemas de salud asociados con el uso del tacón. Un referente destacado en este contexto es la zapatería Marant de Uruguay, dirigida por Melina Kollaián y su hermano, considerada una de las pioneras en la fabricación de tacones para bailarines de tango. Este emprendimiento ha patentado en Uruguay diversos elementos del diseño de su calzado, tales como las alturas, la flexibilidad, el diseño ergonómico que sigue la forma natural del pie, la comodidad y los materiales utilizados, entre otros aspectos.

Este antecedente subraya la necesidad del uso del tacón en el tango para ejecutar la danza con precisión técnica y destaca la estrecha relación entre esta práctica y el uso del calzado especializado. Precisamente, en entrevista realizada a Kollaián, afirma que “no es un zapato de mujer común y corriente, ni de fiesta ni para ir a trabajar. Requiere de una ingeniería especial” (Narancio, 2010, párr. 7).

En “Sin tacones: una petición para prohibir el uso de zapatos de taco en el trabajo”, Ueno y Víctor (2019) relatan la historia de una mujer que lidera un movimiento en Japón para solicitar la protección del gobierno frente a las exigencias laborales que imponen el uso permanente de zapatos de tacón. Miles de simpatizantes se unieron a través de la etiqueta #KuToo, un juego de palabras basado en los términos japoneses *kutsu* (zapato) y *kutsuu* (dolor). Yumi Ishikawa, una actriz de treinta y dos años, inició este movimiento y afirmó haber tenido que cambiar de profesión, debido a la dificultad de utilizar zapatos de tacón durante ocho horas seguidas en las sesiones de capacitación de un hotel. La publicación menciona que no solo en Japón, sino también en Canadá, las mujeres buscan el apoyo gubernamental para la promulgación de leyes que prohíban a las empresas exigir el uso de tacones en el entorno laboral. Se argumenta que la salud de las mujeres se ve comprometida al utilizar calzado con tacones superiores a los cuatro centímetros de altura.

Esta información resulta relevante para el presente trabajo de investigación, porque permite evidenciar que, en el mundo, el uso obligatorio de tacones está afectando a las mujeres. Por lo tanto, el uso de este tipo de calzado es cada vez más cuestionado, al comprobarse que incide negativamente en la salud de quienes lo utilizan.

Las mujeres que han protestado sobre el tema han logrado movilizaciones significativas. Y es que el zapato de tacón, además de implicar una altura inadecuada, puede generar problemas de salud cuando se utiliza durante jornadas prolongadas. Es importante considerar, además, el caso de docentes de danza que imparten clases de tango, salsa o bachata durante varias horas continuas

usando tacones, así como el de bailarinas que ensayan —y en algunos casos son obligadas a mantener el uso de tacones— durante prácticas de tres o cuatro horas consecutivas. Si se suma a esto el hecho de que el tacón supera los cuatro centímetros de altura, se deben considerar seriamente los riesgos para la salud de estas personas.

1.2.1 Antecedentes de situaciones en el gremio de la danza

No se puede ignorar el diálogo con personas que bailan con tacones, en especial en este proyecto donde se trata de bailarinas de tango. En este sentido, ellas han sido fundamentales para la recopilación de información relacionada con el uso de este tipo de calzado en la danza. La mayoría de las entrevistadas manifiesta haber experimentado algún tipo de afectación en su salud como consecuencia directa del uso prolongado de este tipo de calzado.

Estos testimonios son valiosos, porque confirman la existencia de una problemática vigente y sirven como base para la formulación de este trabajo de grado. La idea es contribuir al mejoramiento y prevención de afectaciones y promover el cuidado del pie en contextos dancísticos. Siguiendo esta línea, las bailarinas afirman haber sufrido dolores en distintas partes del cuerpo y coincidieron en que el diagnóstico estuvo vinculado con el uso constante de tacones. Esta situación se agrava, debido a que, por razones laborales, están obligadas a utilizar este tipo de calzado de manera prolongada.

A pesar de lo anterior, también reconocen haber adoptado algunas estrategias para mitigar las molestias, tales como llevar zapatos de tacón más bajo o tipo tenis a los ensayos, con el fin de alternar y permitir periodos de descanso. Estas acciones les han permitido aliviar parcialmente las dolencias asociadas.

Las voces de estas protagonistas son esenciales para el presente trabajo, en pro de sensibilizar sobre una temática poco abordada en Medellín. Es importante considerar que en esta ciudad reside un número significativo de bailarines dedicados al tango y a ritmos latinos, géneros en los cuales el tacón forma parte integral de la indumentaria tanto en escenarios profesionales como en procesos de formación artística.

En una publicación de ADN Barranquilla (2019), titulada “Tacones: moda riesgosa para la salud de huesos”, se tratan los riesgos de fracturas asociados con el uso de tacones, especialmente en mujeres cuyos empleos exigen el uso constante de este tipo de calzado. El texto establece una

relación entre la deserción laboral y los problemas derivados de esguinces de tobillo, los cuales se identifican como una de las lesiones más recurrentes, según un análisis del Laboratorio de Biomecánica de la Universidad Manuela Beltrán.

Uno de los planteamientos del artículo evidencia cómo las rodillas, los pies y los talones se ven afectados a largo plazo por el uso de tacones, debido a los cambios fisiológicos que estos provocan en la postura corporal. A partir de la información proporcionada, se puede inferir que un número significativo de mujeres ha optado por no utilizar tacones de manera habitual. El artículo menciona que las mujeres suelen usar este tipo de calzado en ocasiones especiales, para bailar y en contextos laborales. Finalmente, concluye afirmando que “los tacones afectan, a largo plazo, pies, rodillas, cadera y columna, por efecto de cambios fisiológicos en la postura” (ADN Barranquilla, 2019, párr. 9).

1.2.2 Antecedentes clínicos

La Dra. María Inés Cruz (2020), en sus tesis de especialización sobre medicina del deporte, sobre la distribución de la carga del pie y la marcha de los bailarines de salsa, comentó lo siguiente:

La evaluación de la distribución de la carga del pie es indispensable, ya que el bailarín debe ser valorado por un médico especialista en deporte para poder realizar los movimientos de forma adecuada sin correr el riesgo de lastimarse, sin embargo, esta no es una práctica habitual, por lo cual la población de danzantes sufre una alta frecuencia de lesiones en los miembros inferiores (p. 2).

Hay estilos de baile que por su complejidad en los movimientos requieren de ciertas técnicas, entre básicas, intermedias o avanzadas para lograr el objetivo de ciertas rutinas. La Dra. Cruz (2020) discrimina el vínculo biomecánico en el estilo de la salsa, pero, al analizar bien la dinámica de los movimientos, se relaciona en gran medida con la ejecución del tango. Es así como en el texto se encuentran enunciados que consideramos relevantes para esta investigación, ya que se relacionan directamente con la problemática de salud que se pretende evidenciar aquí. Al respecto, la autora señala:

Cuando el bailarín se apoya en la posición de punta, coloca el peso corporal sobre el primer y segundo dedo, lo que altera la morfología del antepié y tiende a formar un pie cuadrado para adaptarlo al trabajo sobre la punta y lograr un apoyo en los dos primeros dedos (Cruz, 2020, p. 14).

Otro estudio, denominado “Prevención de las principales lesiones en la danza y mecanismos de producción” (Corrales et al., 2017), se basa en la práctica del *ballet* y la danza de flamenco. Allí se analizan las diferentes lesiones que padecen quienes realizan esta práctica y que se relacionan con la carga que se ejerce sobre el pie, las horas excesivas, la falta de fortalecimiento de músculos del pie, el suelo donde se practica, entre otras. Este trabajo investigativo menciona diferentes patologías y posibles causas de las mismas, y aunque no hace referencia en profundidad al uso de tacones medida o altura, sí menciona factores de riesgo como la carga que se ejerce. Los autores afirman que:

La mayor parte de las lesiones tanto en la danza clásica como en la española y el baile flamenco, son producidas en los miembros inferiores. Y suelen estar asociadas con gran probabilidad a la sobrecarga o debilidad muscular, más que a traumatismos. Estas lesiones están íntimamente relacionadas con la misma disciplina, que exige numerosas horas de entrenamiento, además de posturas y movimientos que en ocasiones no son ergonómicos. Entre las principales causas puede estar una falta de técnica (Corrales et al., 2017. p. 247).

Para finalizar, el grupo Biomatic, conformado por Sebastián Valderrama, Patricia Castaño y Sandra Milena Velásquez, presentó un artículo llamado “Revisión sobre la evolución del zapato de tacón según un contexto histórico y su efecto en la salud de sus usuarios”, donde afirman lo siguiente:

El uso frecuente de zapatos de tacón y principalmente alto (más de 5 cm de altura) evidentemente genera respuestas fisiológicas negativas para la salud de las personas, cambios estructurales en los componentes óseos, variación en la posición del centro de gravedad, patrones asimétricos en la distribución del peso corporal y en las presiones plantares, desbalance biomecánico y postural. Aun así, la idea no es suprimir el uso del

zapato de tacón, puesto que es y será un artículo preferido de la indumentaria, incluso casual, de las mujeres, sino encontrar diseños más ergonómicos que minimicen estos impactos mencionados o incluso los anulen (Valderrama et al. 2017, p. 174).

Como se puede notar, este conjunto de antecedentes evidencia la necesidad de indagar el estado actual de conocimiento del riesgo que implica para la salud el uso de tacones entre personas que bailan tango en Medellín.

2 Justificación

El presente proyecto de investigación se justifica en la necesidad de visibilizar una problemática de salud que afecta a un número importante de personas vinculadas a la práctica del tango en Medellín: el uso prolongado e inadecuado de tacones como parte del vestuario de baile. A pesar de que muchas bailarinas y algunos bailarines manifiestan molestias físicas recurrentes relacionadas con el uso de calzado de tacón como dolor en los pies, inflamaciones articulares y alteraciones posturales, este tema ha sido escasamente abordado desde una perspectiva académica o investigativa en el contexto local. En las comunidades dedicadas al tango, como academias, escuelas, milongas y espacios de formación informal, se ha naturalizado el uso de tacones altos sin considerar sus posibles consecuencias para la salud músculoesquelética. Esta falta de conciencia y de información técnica impide la adopción de prácticas preventivas, lo cual puede derivar en lesiones crónicas, ausencias prolongadas de los escenarios de baile e incluso abandono definitivo de la práctica artística por razones médicas.

Asimismo, este trabajo es relevante al aportar conocimiento útil y aplicable para bailarines, docentes, coreógrafos, diseñadores de calzado especializado y profesionales del área de la salud. Identificar el nivel de conocimiento existente sobre los riesgos asociados al uso de tacones en la danza permitirá generar estrategias de sensibilización, autocuidado y diseño de calzado más ergonómico, con miras a mejorar la calidad de vida de quienes practican tango de forma regular.

Finalmente, este estudio contribuye al fortalecimiento de la cultura dancística local desde una perspectiva integral que no solo reconoce el valor estético y patrimonial del tango, sino que también promueve prácticas responsables con el bienestar físico de sus intérpretes.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Indagar el estado actual de conocimiento del riesgo que implica para la salud el uso de tacones entre personas que bailan tango en Medellín.

3.2 Objetivos específicos

- Realizar una indagación documental acerca de lo que ya se ha estudiado sobre esta problemática.
- Hacer un primer acercamiento al estado de consciencia que tienen los bailarines y profesores de tango sobre esta problemática.
- Producir un documento que ayude a visibilizar la problemática de salud generada por el uso del tacón.

4 Pregunta

¿Cuál es el estado actual de conocimiento del riesgo que implica para la salud el uso de tacones entre las personas que bailan tango en Medellín?

5 Marco teórico

5.1 Tacones y salud

En este apartado se identifican las patologías más frecuentes que se originan por el uso prolongado o indebido de este tipo de calzado, las cuales afectan no solo a las bailarinas de tango, sino también a mujeres en actividades de la vida cotidiana. Estas enfermedades están asociadas con diversos factores, entre ellos, la altura del tacón, la presión ejercida sobre la planta del pie, el retropié y el antepié, el peso corporal, la cantidad de horas de uso, la edad de la persona y el tipo de actividad que se realiza.

Algunas de las patologías que deben considerarse son:

- Dolores de cabeza
- Dolores en los pies
- Dolores en la columna vertebral
- Desviaciones de la columna
- Dolor cervical
- Juanetes
- Dedos en martillo
- Acortamiento del músculo gastrocnemio (gemelos)
- Mala circulación sanguínea
- Inflamación del tendón de Aquiles
- Fascitis plantar (inflamación de la fascia plantar)
- Metatarsalgia

5.2 Enseñanza y aprendizaje del tango

La forma en que se enseña a otros influye directamente en su desarrollo futuro. Los profesores representan un modelo a seguir y una referencia constante para los estudiantes. Medellín es una ciudad donde las academias de tango reúnen un número significativo de alumnos, entre niños, jóvenes y adultos.

Cuando se aborda la competencia de evaluar el proceso pedagógico de un estudiante que está aprendiendo a bailar, se evidencia que gran parte de esta evaluación es subjetiva y se basa en la experiencia del docente. En este contexto, se identifican tres niveles de competencia:

- Musicalidad: capacidad de interpretar y utilizar la música como vía para la expresión corporal.
- Expresión corporal: comprensión de la movilidad del propio cuerpo y el de la pareja, en estrecha relación con la técnica y la musicalidad.
- Conexión: capacidad empática para integrar la música con la pareja mediante una buena expresión corporal.

Para evaluar el dominio de figuras y pasos, el estudiante debe transitar por distintos niveles de aprendizaje:

- Nivel básico: en esta etapa, los movimientos fundamentales permiten comprender el patrón rítmico, la técnica y los pasos básicos. Se desarrollan habilidades y destrezas esenciales del estilo de baile.
- Nivel intermedio: el estudiante ha interiorizado la técnica básica y se enfrenta a movimientos más complejos, lo cual favorece el control corporal consciente.
- Nivel avanzado: el alumno ha alcanzado un dominio preciso de la técnica, los conceptos y herramientas del estilo, lo que le permite desempeñarse como instructor. Es fundamental que el docente promueva, a lo largo de este proceso, una conciencia sobre el uso adecuado del calzado.

Sin embargo, surge el siguiente cuestionamiento: ¿cómo se enseña a bailar a los niños en un contexto donde el espectáculo y el *show* prevalecen sobre aspectos fundamentales como el cuidado corporal, la salud, la expresión y la relación con el otro? Este interrogante, aunque no será desarrollado en profundidad en este trabajo, se plantea como una línea de reflexión futura.

Las academias de danza en Medellín tienen total autonomía para diseñar sus metodologías de enseñanza y, en este sentido, determinan horarios, niveles, edades y duración de las clases. Instituciones como Comfenalco y Comfama ofrecen cursos trimestrales con sesiones de dos horas

semanales. En el caso de los niños, los grupos son de quince personas y en adultos, veinticinco. Estas entidades promueven una vida saludable y no exigen el uso de tacones en clases de salón; en general, los estudiantes utilizan calzado cómodo, como tenis.

Otros grupos como Unión Latina imparten clases para principiantes en dos sesiones semanales de una hora y treinta minutos cada una. En los niveles avanzados, los ensayos pueden durar entre tres y cuatro horas diarias. Para los niños, las clases son de una hora y treinta minutos a la semana. En estos espacios, el uso de medias o zapatos de ensayo tipo tenis es obligatorio. Sin embargo, los jóvenes del grupo élite (entre catorce y veinte años) deben usar tacones durante los ensayos previos a eventos o presentaciones.

Por otro lado, en la compañía Unitango, los niños de cinco a nueve años reciben una clase semanal de una hora y treinta minutos, sin necesidad de utilizar tacones. El grupo de proyección (edades entre diez y catorce años) recibe dos clases semanales y utiliza tacones número 3/2, pero solo después de un proceso de adaptación. El grupo principal ensaya los sábados de ocho de la mañana a tres de la tarde, con pausas para refrigerios y almuerzo. Estos jóvenes, entre los quince y veinte años, usan tacones de forma intermitente durante las clases.

Por su parte, la Corporación Fantasía Argentina ofrece clases durante todo el año a jóvenes y adultos (entre diez y noventa años). Las sesiones grupales duran dos horas, y las clases personalizadas, una hora. Algunas mujeres asisten con tacones, mientras que otras se los colocan durante la clase. Jhoana Palacio Ruiz, directora y fundadora de la corporación, con más de veinte años de experiencia en la enseñanza del tango, señala que no exige el uso del tacón para la práctica, aunque considera que el tango debe ejecutarse en tacones por motivos técnicos y estilísticos. Reconoce que, en su trayectoria, ha conocido casos de personas (especialmente adultas) que han tenido que abandonar las clases o dejar de usar tacones por razones médicas. Aunque admite no haber profundizado en los efectos del tacón sobre la salud, considera que este es un tema de suma importancia para los procesos de enseñanza y aprendizaje en la ciudad. En estas clases no se establecen niveles formales; la formación se adapta a las capacidades y necesidades de los alumnos, con grupos de hasta treinta personas de distintas edades. Las sesiones se realizan dos veces por semana.

5.3 ¿Qué está ocurriendo en Medellín con la formación en tango?

En Medellín, existen profesores de tango de excelente nivel, muchos de los cuales han demostrado un compromiso significativo con su formación técnica y artística. Varios han viajado a otros países, especialmente a Argentina, y con frecuencia asisten a talleres impartidos por maestros que visitan Colombia. No obstante, se evidencia la ausencia de un método único o estandarizado para la enseñanza del tango. Cada docente adapta su pedagogía según las necesidades del estudiante, las políticas de la academia en la que trabaja o el contexto en que se desenvuelve.

Sumado a lo anterior, hay un aspecto preocupante: la salud de los bailarines, en particular la de los niños, es escasamente considerada, tanto en las academias como en los entornos familiares. Predomina una visión centrada en la presentación escénica, en la obtención de imágenes estéticamente atractivas para redes sociales o en la captación de nuevos estudiantes, mientras se descuida el bienestar físico del alumnado. Lo fundamental parece ser que “lo hagan bien”, sin que se reflexione lo suficiente sobre los riesgos físicos, en especial, aquellos asociados con el uso de tacones durante el baile.

En algunas academias, se permite que los estudiantes ensayen con cualquier tipo de tacón, sin evaluar si el calzado es el adecuado. En ocasiones, utilizan zapatos prestados por sus madres o tías. Esta práctica resulta preocupante, pues, según Narancio (2010), el calzado para bailar tango debe cumplir con requisitos específicos en términos de altura, materiales y diseño, y adaptarse a las características individuales de cada pie.

Si bien existen academias dirigidas por personas con una trayectoria consolidada y un profundo conocimiento del tango, también se presentan casos en los que jóvenes formados en estas mismas instituciones comienzan a impartir clases a una edad temprana, sin contar con formación profesional ni títulos formales en el área. Aunque muchos de ellos poseen talento, pocos han reflexionado sobre las implicaciones que el uso de tacones puede tener para la salud de sus estudiantes.

En algunas instituciones, incluso se permite el uso de tacones desde la primera clase, sin considerar su altura ni la comodidad que ofrecen. Tampoco se han identificado esfuerzos sistemáticos por ofrecer charlas de sensibilización sobre los cuidados necesarios ni sobre las consecuencias que pueden derivarse en el largo plazo.

En conversaciones con varios docentes, algunos han reconocido no tener conocimientos suficientes sobre las patologías asociadas con el uso prolongado de tacones durante el baile. Como resultado, las clases se desarrollan sin estrategias preventivas ante posibles lesiones. A pesar de ello, admiten que algunas alumnas han manifestado dolores en los pies, rodillas o columna vertebral, e incluso hay quienes se han visto obligadas a faltar a clase por molestias físicas.

Cabe resaltar que, para ciertos profesores, el uso de tacones sí tiene relevancia en el aula, aunque no lo imponen. En estos casos, se permite que cada alumna decida si desea utilizarlos o no. Por ejemplo, Palacio Ruiz —a quien ya se mencionó en líneas anteriores— ha relatado que varias de sus alumnas han dejado de usar tacones por recomendación médica. Ella misma ha presenciado casos de dolor asociados al uso de este tipo de calzado, aunque reconoce que hasta hace poco no había reflexionado profundamente sobre los problemas de salud que puede acarrear. Además, en ocasiones sus alumnas han cancelado clases por alguna dolencia. Cabe resaltar que, aunque para algunos profesores de tango es importante la implementación del uso del tacón en clase, dejan esto a la libre decisión de sus alumnas, por lo tanto, no es obligatorio para tomar la clase.

5.4 El uso del tacón en la sociedad

De acuerdo con Valderrama et al. (2017), a lo largo de la historia el tacón ha representado poder, prestigio, belleza, elegancia y *glamour*. Su uso se remonta al siglo X, aunque fue durante el reinado de Luis XIV, conocido como el Rey Sol, cuando este tipo de calzado alcanzó una relevancia sin precedentes. Luis XIV, aficionado al teatro y consciente de la importancia de la imagen, comenzó a utilizar zapatos con tacones elevados para aumentar su estatura, reforzar su autoridad y destacar frente a los demás tanto en escena como en la corte.

De acuerdo con los registros históricos, el uso de tacones estaba restringido a los allegados al monarca, lo que convertía este accesorio en un claro emblema de estatus social. Hombres y mujeres de la nobleza llegaron a portar tacones de más de quince centímetros, tan altos que requerían apoyarse con bastones para poder caminar.

Hacia finales del siglo XVIII, el tacón dejó de ser un símbolo exclusivamente asociado con el poder masculino y comenzó a vincularse con la moda, el atractivo físico y la feminidad. Con la Revolución francesa y el surgimiento de los ideales de igualdad y rechazo a los privilegios

aristocráticos, los hombres abandonaron el uso de tacones, ya que estos pasaron a representar el exceso y la opulencia de la clase alta.

En un contexto más contemporáneo, especialmente en ciudades como Medellín, el tacón continúa siendo percibido como un símbolo de distinción y sofisticación, y su uso se reserva, en muchos casos, para ocasiones especiales. No obstante, algunas mujeres han comenzado a resignificar su uso y lo han integrado a su vida cotidiana como una expresión de empoderamiento, estilo personal y confianza.

Desde la perspectiva de la autora de este trabajo de grado, y a partir de conversaciones sostenidas con diversas mujeres, he podido observar que el uso del tacón en muchas familias no solo responde a una cuestión estética o social, sino también a tradiciones y costumbres profundamente arraigadas. Estas prácticas han sido transmitidas de generación en generación, lo que convierte al tacón en un símbolo heredado que forma parte de la identidad femenina dentro del núcleo familiar.

5.5 Marco contextual

Este trabajo se realizó en la ciudad de Medellín. La información fue obtenida a partir de algunas academias de tango, así como de encuestas y entrevistas a bailarinas y maestros de baile. Las academias que participaron fueron: Unitango, Casa Gardeliana, Compañía Tangox4 y Fantasía Argentina.

Varias de estas academias se ubican en Medellín, una ciudad donde la influencia del tango y la existencia de bares dedicados a esta expresión artística constituyen una tradición profundamente arraigada. Por ejemplo, en la Comuna 3, se encuentra la Casa Gardeliana, un espacio emblemático ubicado en un sector donde ha crecido un notable interés por el estudio y el aprendizaje del tango. Muchos de los habitantes de este barrio han sido bailarines que transmiten sus conocimientos de generación en generación y apoyan los procesos formativos en diversas academias.

En su mayoría, personas que adquirieron su conocimiento de manera empírica dirigen estas academias, así que se ha delegado la labor docente a bailarines formados bajo su tutela. Ellos tienen ahora la responsabilidad de instruir a las nuevas generaciones. Es importante señalar que, aunque la Comuna 3 constituye un referente destacado en la práctica y enseñanza del tango, las personas

que brindaron información para este trabajo no pertenecen exclusivamente a este sector, ya que la comunidad tanguera de Medellín es amplia y diversa, con integrantes provenientes de distintos barrios de la ciudad.

Medellín es, además, un referente del tango para muchas otras ciudades y países. Prueba de ello es que, por decreto, se celebra el Festival Internacional de Tango de Medellín, un certamen que convoca tanto a profesionales reconocidos como a aficionados apasionados por esta manifestación artística. La ciudad cuenta con espacios de tango de reconocimiento internacional y con lugares declarados patrimonio cultural, tales como la Casa Gardeliana, El Patio del Tango, El Café Alaska, El Málaga, el Centro Histórico de Tango Homero Manzi, la Avenida 45 de Manrique, entre otros. Estos lugares forman parte integral de la memoria histórica y cultural de la ciudad.

6 Metodología

6.1 Tipo de investigación

Este estudio se enmarca en un enfoque de investigación mixto, dado que se consideran igualmente válidas las estrategias cuantitativas y cualitativas. Es cuantitativo en la medida en que propone métodos de recolección de información basados en datos cuantificables, y cualitativo, porque busca comprender el problema desde la perspectiva del sujeto. Desde ambas aproximaciones, el estudio tiene un propósito tanto descriptivo como explicativo, ya que, en una primera fase, será fundamental recolectar datos cuantificables, medir el impacto del problema e identificar posibles causas y efectos.

En consecuencia, y con el objetivo de evaluar dicha realidad sin desconocer la perspectiva del sujeto, el interés es trascender el simple hecho de demostrar la existencia de un problema, para así aportar información pertinente, reflexionar sobre las formas en que se generan los resultados y proponer ideas para posibles soluciones.

6.2 Fases de la investigación

La investigación se desarrolló mediante varias etapas metodológicas que permitieron abordar el fenómeno del baile en tacones desde una perspectiva integral. Para ello, se incorporaron la experiencia de los bailarines, la revisión de referentes teóricos y el punto de vista de especialistas en el ámbito de la salud. A continuación, se describen las fases del proceso:

6.2.1 Planeación

En esta primera fase se definió el objetivo general del proyecto, así como el enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo) para la recolección de información. Asimismo, se diseñaron instrumentos como encuestas y guías de entrevista informal, y se determinaron los perfiles de los participantes claves: bailarines, profesores, fabricantes de calzado y especialistas médicos.

6.2.2 Revisión de referentes teóricos

Se seleccionaron y analizaron textos académicos y especializados que abordan el uso del calzado en la danza, las implicaciones biomecánicas del tacón alto y el diseño ergonómico en contextos de movimiento. Esta revisión permitió contextualizar el problema y establecer una base conceptual sólida para la interpretación de los datos recolectados.

6.2.3 Trabajo de campo: entrevistas y encuestas

Durante esta etapa, se aplicaron doscientas encuestas físicas a personas que practican tango en Medellín, incluyendo profesores, estudiantes, bailarines profesionales y aficionados. Paralelamente, se realizaron conversaciones informales con amigos y fabricantes de calzado para bailarines, lo cual aportó información práctica sobre el diseño, los materiales y las adaptaciones que se realizan en el calzado para danza.

6.2.4 Consultas a especialistas en salud

Se realizaron diálogos con médicos podólogos especializados en el cuidado del pie, quienes brindaron información técnica sobre las patologías más comunes asociadas con el uso prolongado de tacones, así como recomendaciones para prevenir lesiones. Esta etapa fue fundamental para comprender los riesgos corporales reales y para reflexionar sobre el diseño de productos desde una mirada preventiva y funcional.

6.2.5 Organización y análisis de datos

La información recopilada fue sistematizada y analizada, con el fin de identificar patrones comunes, necesidades específicas, molestias frecuentes y opiniones sobre el uso de tacones en la danza. Se integraron los datos cuantitativos y cualitativos para obtener una visión completa del fenómeno, lo que permitió llegar a conclusiones relevantes que contribuyen de manera positiva al cuidado de la salud de las personas que bailan en tacones.

6.3 Instrumentos de recolección de la información

6.3.1 Encuestas

Se aplicaron doscientas (200) encuestas presenciales a personas que bailan tango en la ciudad de Medellín, incluyendo profesores, estudiantes, bailarines profesionales y aficionados. Las encuestas se diseñaron con preguntas cerradas y abiertas, orientadas a identificar experiencias relacionadas con el uso de calzado de tacón durante la práctica del tango, molestias físicas, frecuencia de uso, recomendaciones y preferencias personales. Esta herramienta permitió obtener datos cuantificables y proporcionar una visión general del fenómeno (ver Anexo 1).

6.3.2 Entrevistas no estructuradas

Se realizaron entrevistas no estructuradas a especialistas en podología y a fabricantes de calzado para bailarines. Las entrevistas con los médicos podólogos, entre ellos, el Dr. William Carvajal, se realizaron de manera virtual a través de la plataforma Messenger. Por su parte, el encuentro con el fabricante de calzado Robiro Ocampo se desarrolló de forma presencial. Este tipo de entrevistas, de carácter abierto y flexible, permitió profundizar en aspectos médicos relevantes, tales como las consecuencias fisiológicas del uso de tacones, las patologías más frecuentes entre los bailarines y las recomendaciones profesionales para mitigar los riesgos asociados.

El diálogo con el fabricante aportó información técnica valiosa sobre el diseño del calzado, los materiales utilizados y las necesidades ergonómicas de los bailarines. Asimismo, se evidenció que, en la mayoría de los casos, las personas eligen un tipo de taco sin considerar los riesgos asociados a su altura. Algunos bailarines reciben recomendaciones de sus docentes sobre el número de taco a utilizar, pero, en general, los compradores desconocen cuál es la altura adecuada o más segura del tacón para la práctica del tango.

6.3.3 Conversaciones informales

Durante el proceso investigativo, se sostuvieron conversaciones informales con amigos, colegas y personas del ámbito dancístico, en especial, con quienes tienen experiencia directa como

usuarios de calzado de tacón para bailar. Estas charlas espontáneas permitieron recoger relatos personales, percepciones subjetivas y observaciones cotidianas que enriquecieron la comprensión del fenómeno desde una perspectiva vivencial y contextual.

6.3.4 Revisión documental

Se seleccionaron y analizaron diversos textos académicos y artículos especializados en áreas como la biomecánica, la salud del pie, el diseño de calzado y la danza. Esta revisión documental permitió establecer un marco teórico que contextualiza la problemática, identifica antecedentes relevantes y sustenta los hallazgos empíricos del presente estudio.

6.4 Consideraciones éticas

Este proyecto de investigación se desarrolló conforme a principios éticos fundamentales que garantizaron el respeto, la confidencialidad y la integridad de las personas participantes, así como el manejo responsable de la información recolectada.

6.4.1 Consentimiento informado

Se obtuvo el consentimiento informado verbal de cada participante antes de aplicar las encuestas o iniciar cualquier conversación relacionada con el trabajo. A cada persona se le explicó el propósito de la investigación, el uso que se daría a la información recolectada y se le aclaró que su participación era completamente voluntaria, sin consecuencias en caso de negarse o retirarse en cualquier momento del proceso.

6.4.2 Uso adecuado de las fuentes y los autores

En cuanto a la revisión documental, se hizo un uso responsable y ético del material consultado y se citaron correctamente las fuentes, respetando los derechos de autor de los textos, artículos y teorías empleadas como marco de referencia.

6.4.3 Respeto por la diferencia de saberes, opiniones, visiones, patrones de comportamiento

Se reconoció y valoró la diversidad de saberes y experiencias de los participantes, respetando sus opiniones, visiones y formas de vida tanto desde el campo artístico como desde el ámbito técnico y médico.

6.4.4 Principio de reciprocidad, confidencialidad y anonimato

La investigación se desarrolló con base en el principio de reciprocidad, que reconoce la importancia de generar un retorno social. En este sentido, los hallazgos obtenidos están orientados a aportar a la comunidad dancística, promover el diseño de soluciones más saludables y visibilizar las problemáticas que afectan a los bailarines en relación con el uso del calzado de tacón.

6.4.5 Retorno social de los avances y resultados del trabajo investigativo

Esta investigación busca generar un impacto positivo en la comunidad dancística de Medellín, sobre todo entre quienes practican tango utilizando calzado de tacón. Los resultados obtenidos no se limitarán a fines académicos o personales, sino que se proyectan como insumos valiosos para el diseño de productos más saludables y funcionales, que respondan a las necesidades reales de los bailarines. Asimismo, se espera que esta información pueda ser socializada en espacios formativos, talleres o conversatorios con escuelas de danza, docentes y fabricantes de calzado, en pro de garantizar el bienestar corporal y la prevención de lesiones a través del conocimiento colectivo.

6.4.6 Reconocimiento de los riesgos de la investigación

Aunque esta investigación no implicó riesgos físicos ni psicológicos directos para las personas participantes, se reconoce que la exposición de experiencias personales o de molestias físicas asociadas al uso de calzado de tacón pudo generar cierto grado de incomodidad en algunos casos. Por esta razón, se garantizó un ambiente de respeto, privacidad y escucha activa durante la aplicación de encuestas y el desarrollo de conversaciones. Asimismo, se cuidó que la interpretación

de los datos no incurriera en juicios de valor, estigmatizaciones ni generalizaciones que pudieran afectar negativamente a los participantes o al sector de la danza.

6.4.7 Justificación de los criterios de inclusión y exclusión

Finalmente, se definieron y justificaron los criterios de inclusión, seleccionando como participantes a personas activamente vinculadas a la práctica del tango en la ciudad de Medellín. Esta delimitación permitió focalizar la recolección de información en individuos con experiencia directa en el uso de calzado de tacón durante el baile, lo cual resultó fundamental para el abordaje específico de la problemática estudiada.

7 Resultados

7.1 Datos recogidos y análisis de las encuestas

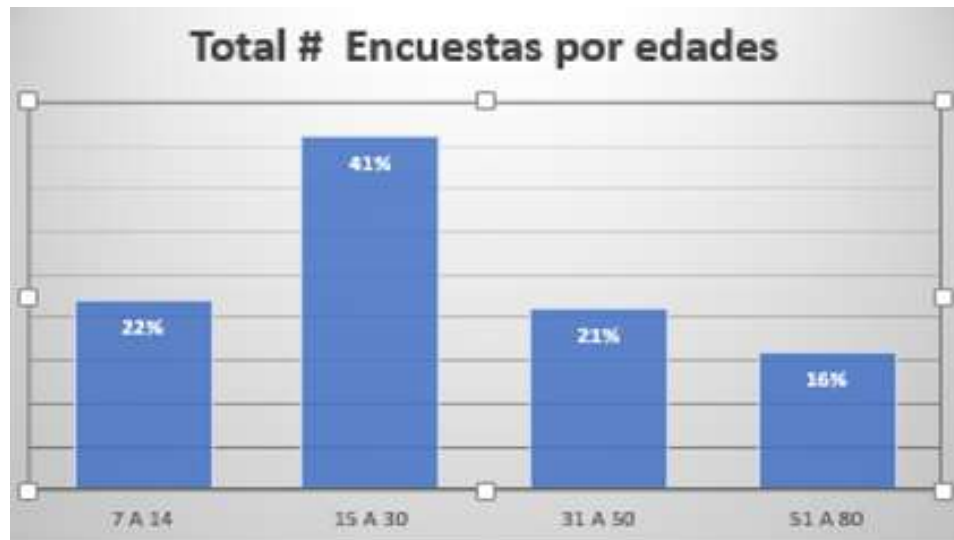
A continuación, se presenta un análisis detallado de cada una de las respuestas obtenidas a través de la encuesta, en la cual participaron doscientas mujeres bailarinas y practicantes de tango en la ciudad de Medellín. El análisis se realizó siguiendo el orden de las preguntas formuladas en el instrumento. Las edades consideradas para este estudio se agruparon en los siguientes rangos: 7 a 14, 15 a 30, 31 a 50 y 51 a 80 años.

El uso de gráficos facilitó una mejor comprensión e interpretación de los datos obtenidos. En el siguiente gráfico, se observa la distribución de las personas encuestadas según su grupo etario, así como el porcentaje correspondiente a cada categoría. Con respecto a la pregunta 1 de la encuesta (ver Anexo 1), como se puede apreciar en la Tabla 2 y la Figura 1, la mayoría de las participantes se encuentran en el rango de edad de 15 a 30 años, lo que indica que esta franja concentra el mayor número de respuestas dentro del análisis.

Tabla 2

Distribución de mujeres encuestadas según su grupo etario

Edades	Cantidad	Porcentaje
7 a 14	44	22 %
15 a 30	82	41 %
31 a 50	42	21 %
51 a 80	32	16 %
Total	200	100 %

Figura 1*Total encuestas por edades*

La pregunta n.º 2, relacionada con el sexo (ver Anexo 1), se encuentra implícitamente respondida desde el inicio del análisis, dado que se ha establecido que todas las personas encuestadas son mujeres.

Con respecto a la pregunta n.º 3: ¿Qué número de tacón usas? Las Figuras 2, 3 y 4 muestran que todas las encuestadas utilizan algún tipo de tacón con una altura específica. Estas medidas, expresadas en centímetros, ofrecen una referencia clara sobre la elevación del talón entre las participantes. Las alturas registradas reflejan las medidas más frecuentes entre quienes practican la danza del tango en la ciudad de Medellín, oscilando entre 3,5 y 8,5 cm o más.

Figura 2

Pregunta n.º 3: ¿Qué número de tacón usas? Altura de tacón entre 3,2 y 5,2 cm

**Figura 3**

Pregunta n.º 3: ¿Qué número de tacón usas? Altura de tacón entre 5,2 y 8,2 cm

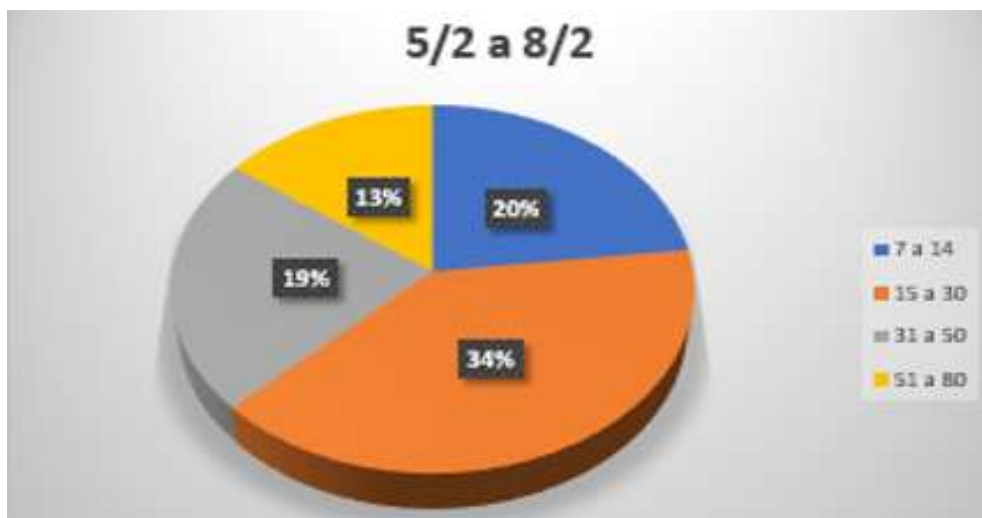


Figura 4

Pregunta n.º 3: ¿Qué número de tacón usas? Altura de tacón entre 8,2 cm o más



La Tabla 3 permite identificar la cantidad de bailarinas de tango que utilizan un calzado especializado para esta práctica. Se entiende por *zapato especial para bailar* aquel que cuenta con especificaciones técnicas en su elaboración y materiales, diseñados para minimizar los riesgos físicos durante la ejecución del baile.

Tabla 3

Pregunta 4: ¿Utilizas tacones especiales para bailar?

Edades	Sí	No	% Sí	% No
7 a 14	40	6	20 %	3 %
15 a 30	78	4	39 %	2 %
31 a 50	40	2	20 %	1 %
51 a 80	28	2	14 %	1 %
Total	186	14	93 %	7 %

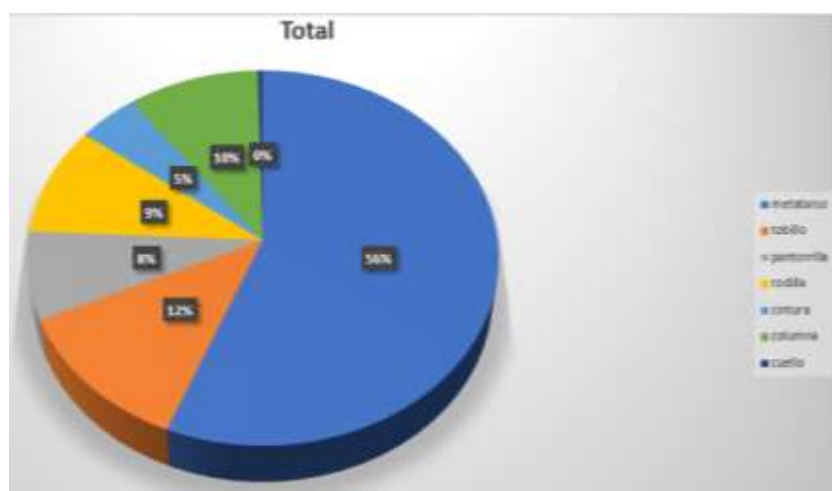
Es importante destacar que el 93 % de las personas encuestadas afirmaron utilizar este tipo de calzado, lo cual evidencia un alto nivel de conciencia entre las bailarinas con respecto a la importancia de emplear zapatos adecuados y funcionales para la práctica del tango, en función del cuidado corporal y la prevención de lesiones.

Tabla 4*Pregunta n.º 5: ¿Cuántas horas en tacones practicas al día?*

Edades	De 1 a 2 horas		De 3 a 4 horas		De 5 a 6 horas	
	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje
7 a 14	6	3 %	36	18 %	2	1 %
15 a 30	29	14,5 %	52	26 %	1	0,5 %
31 a 50	23	11,5 %	18	9 %	1	0,5 %
51 a 80	31	15,5 %	1	0,5 %	0	0 %
Total	89	44,5 %	107	53,5 %	4	2 %

En la Tabla 4 se aprecia que los mayores porcentajes están entre 1 a 2 horas y 3 a 4 horas al día. Llama la atención la cantidad de personas (52) entre los 15 a 30 años que practican de 3 a 4 horas al día.

Sobre la pregunta n.º 6: ¿Actualmente presenta dolor en alguna de las siguientes partes del cuerpo: metatarso, tobillo, pantorrilla, rodilla, cintura, columna, cuello?, esta resulta fundamental para el desarrollo del presente trabajo de grado, ya que permite identificar las zonas del cuerpo donde las personas encuestadas manifiestan sentir dolor, y que han sido previamente consideradas en esta investigación como áreas comúnmente afectadas por el uso inadecuado del calzado de tacón.

Figura 5*Pregunta n.º 6: ¿Actualmente, presentas dolor en algunas de estas partes del cuerpo?*

Según la Figura 5, el 56 % de las personas encuestadas reportaron sentir dolor en el metatarso al utilizar tacones, siendo esta la zona con mayor incidencia de molestias. El dolor en el tobillo ocupa el segundo lugar en frecuencia. Las demás partes del cuerpo incluidas en el estudio (pantorrilla, rodilla, cintura, columna y cuello) presentan porcentajes menores. Es importante destacar que en todas se evidenció algún nivel de malestar, lo cual refuerza la relevancia del análisis integral de estas afecciones en el contexto de la práctica del tango con tacones.

En cuanto a la pregunta n.º 7: ¿Has presentado dolor a causa del uso de tacones? La figura n.º 6 permite analizar el porcentaje de personas encuestadas que manifiestan haber experimentado dolor asociado con el uso de tacones, así como aquellas que no lo han presentado. Un total de 168 personas, equivalente al 84 % de las encuestadas, consideran que el uso del tacón ha sido causante de algún tipo de dolor (Figura 6). Por otro lado, 32 personas, que representan el 16 %, no identifican el tacón como un factor desencadenante del dolor corporal.

Figura 6

Pregunta n.º 6: ¿Has presentado dolor a causa del uso de tacones? Porcentaje de quienes sí han presentado dolor

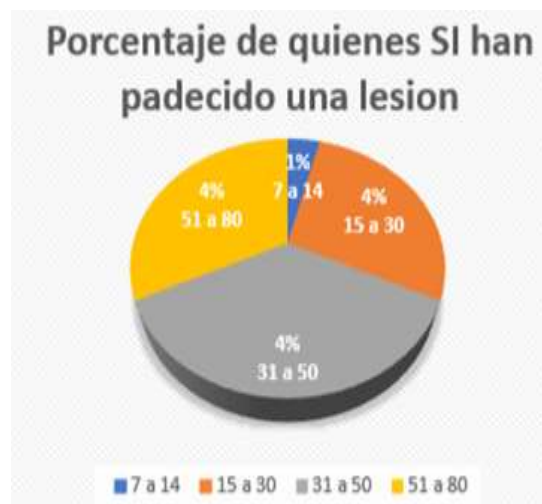


En la pregunta n.º 8: ¿Has sufrido alguna lesión en la práctica con tacones?, se pudo identificar la ocurrencia de lesiones relacionadas directamente con la práctica del tango utilizando calzado de tacón. De acuerdo con los resultados, 25 personas, que corresponden al 13 % de las

encuestadas, manifestaron haber sufrido alguna lesión a causa del uso de este tipo de calzado (Figura 7). En contraste, 175 personas, equivalentes al 87 %, indicaron no haber experimentado lesiones durante la práctica con tacones.

Figura 7

Pregunta n.º 8: Porcentaje de quienes han padecido una lesión, según la edad



Con referencia a la pregunta n.º 9: ¿Consideras que el uso de los tacones generó esa lesión? Las respuestas a esta pregunta reflejan tanto valoraciones personales como diagnósticos médicos en algunos casos. Algunas participantes basan su respuesta en evaluaciones clínicas, mientras que otras han llegado a sus conclusiones a partir de su propia experiencia durante la práctica del tango con tacones.

El 12 % de las encuestadas considera que el uso de tacones fue la causa directa de una lesión. Por otro lado, el 1 % manifiesta que no asocia el uso de este tipo de calzado con el origen de su lesión. Finalmente, como ya se vio antes, el 87 % restante indica no haber presentado ninguna lesión, por lo cual esta pregunta no aplica directamente a su caso.

En la pregunta n.º 10: ¿Qué tipo de lesión sufriste? Este apartado presenta las lesiones más comunes reportadas por las personas encuestadas que atribuyen su causa al uso de calzado de tacón, ya sea con base en diagnósticos médicos o en apreciaciones personales fundamentadas en su experiencia como bailarinas de tango. Entre las lesiones que se identificaron, se encuentran: esguince de tobillo, juanete, esguince de dedo, espolón calcáneo, protuberancia en el tobillo, escoliosis, tendinitis, vértebra afectada por caída, desviación de columna, dolor de cabeza y dolor

intenso en el metatarso. Estas lesiones se han presentado en todos los rangos de edad; sin embargo, se observó una menor incidencia en el grupo de 7 a 14 años. Las edades en las que se concentra la mayor frecuencia de lesiones corresponden a los rangos de 15 a 30 años y de 31 a 50 años.

Las lesiones más comunes entre las encuestadas fueron el juanete y el esguince de tobillo, lo que sugiere una relación directa entre el uso prolongado de tacones y afecciones en la estructura ósea y articular del pie.

Tabla 5

Pregunta n.º 10: ¿Qué tipo de lesión sufriste? Lesiones más comunes asociadas al uso de tacones

Edades		Lesiones						
7 a 14	Esguince de tobillo							
15 a 30	Juanete	Esguince de dedo	Vértabras afectadas por caída	Esguince de tobillo	Desviación de columna y juanete		Dolor fuerte en el metatarso	Esguince de tobillo
31 a 50	Juanete	Escoliosis y tendinitis	Esguince de tobillo	Espolón	Esguince de tobillo	Desviación de columna	Juanete	Esguince de dedo
51 a 80	Juanetes y dolor de cabeza	juanete	Espolón	Protuberancia en el tobillo	Juanete	Juanete y desviación de columna		

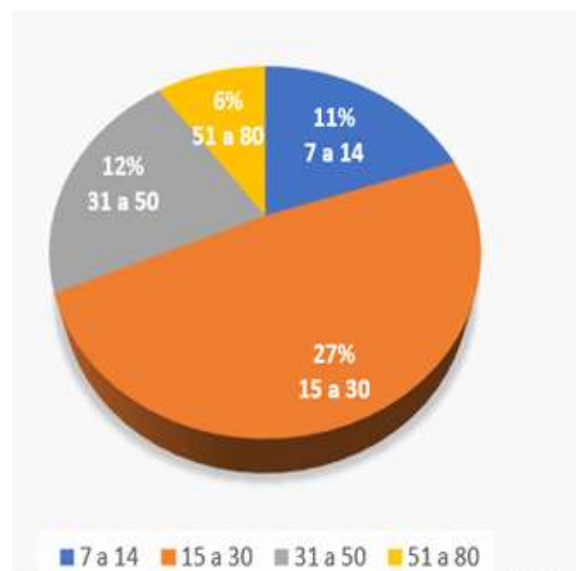
Sobre la pregunta n.º 11: ¿Te trató esa lesión algún especialista?, sobre el porcentaje de personas que han acudido a un especialista para tratar las lesiones asociadas al uso de tacones durante la práctica del tango, del total de encuestadas, el 9 % de quienes han sufrido alguna lesión indicaron haber recibido tratamiento por parte de un especialista. Por otro lado, el 4 % manifestó no haber consultado con un profesional de la salud, y optó por dejar que la lesión sanara sin revisión médica. El 87 % restante corresponde a personas que no han sufrido ningún tipo de lesión, por lo cual esta pregunta no les resulta aplicable.

Con respecto a la pregunta n.º 12: ¿Realizas algún tipo de entrenamiento que involucre calentamiento del pie antes de usar tacones?, durante el desarrollo de esta investigación se ha enfatizado la importancia de preparar adecuadamente el pie antes de utilizar calzado de tacón, considerándolo una práctica preventiva clave para reducir el riesgo de lesiones. La Figura 8 permite analizar qué porcentaje de las personas encuestadas incluye calentamiento dentro de su rutina de entrenamiento.

Los resultados muestran que el 56 % de las participantes realiza algún tipo de calentamiento del pie antes de la práctica con tacones (Figura 8). En contraste, el 44 % restante no realiza ningún tipo de preparación específica para el pie antes de usar este tipo de calzado, lo que evidencia la necesidad de fortalecer procesos formativos en torno al cuidado corporal preventivo en el ámbito del tango.

Figura 8

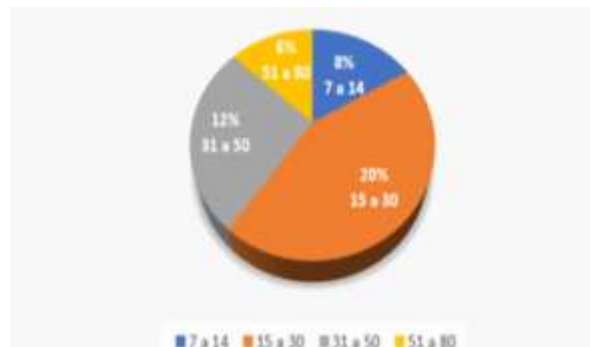
Pregunta n.º 12: Porcentaje de personas encuestadas que sí realiza calentamiento, según la edad



En la pregunta n.º 13: ¿Durante tu práctica en tacones incorporas momentos de descanso en un calzado sin tacón?, se buscó indagar si las personas encuestadas alternan el uso del tacón con calzado plano durante sus sesiones de práctica, como estrategia de descanso y cuidado del pie. Los resultados indican que el 46 % de las personas encuestadas sí incorporan momentos de descanso en sus prácticas utilizando otro tipo de calzado sin tacón (Figura 9). En contraste, el 54 % manifiesta que no realiza esta práctica, lo que podría representar un factor de riesgo adicional en cuanto a sobrecarga y fatiga en los pies y otras estructuras corporales.

Figura 9

Pregunta n.º 12: Porcentaje de personas que incorpora momentos de descanso en un calzado de tacón bajo, según la edad

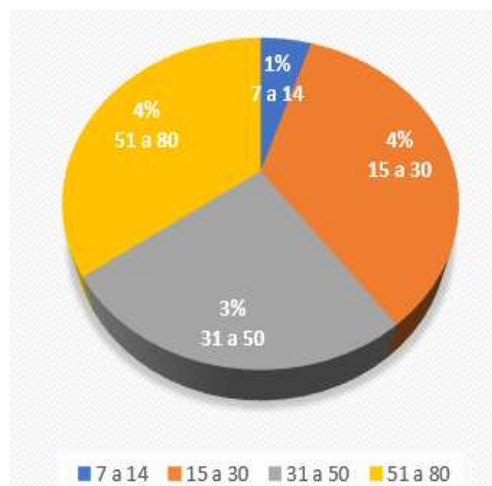


En la penúltima pregunta (pregunta n.º 14): ¿Conoces los riesgos y las patologías que el uso del tacón representa para tu cuerpo?, se logró identificar el nivel de conocimiento que tienen las personas encuestadas sobre los efectos negativos que puede generar el uso inadecuado del calzado de tacón en la práctica del tango.

Los resultados evidencian que el 88 % de las encuestadas desconocen los riesgos y patologías asociadas al uso prolongado o inadecuado de este tipo de calzado. Solo el 12 % manifestó tener conocimiento sobre las posibles consecuencias físicas derivadas de su uso, lo que pone de relieve la necesidad de fortalecer procesos de sensibilización y formación sobre salud corporal en el contexto dancístico (Figura 10).

Figura 10

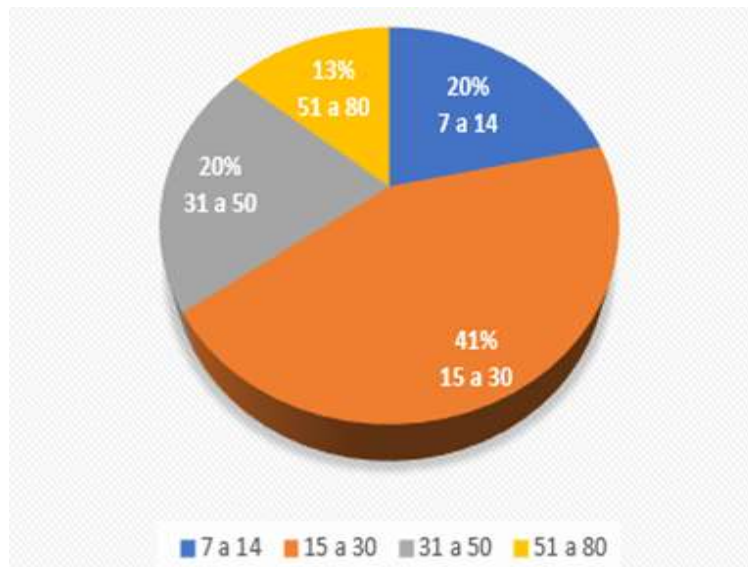
Pregunta n.º 14: Porcentaje de personas que sí conoce los riesgos del uso del tacón



Finalmente, en la pregunta n.º 15: ¿Te interesa conocer más sobre esta información?, el 94 % de las personas encuestadas manifestó interés en recibir información relacionada con las patologías asociadas con el uso de tacones, así como con las recomendaciones formuladas por especialistas para minimizar los riesgos y prevenir problemas de salud a futuro (Figura 11). Este resultado refleja una alta disposición de las bailarinas en ampliar sus conocimientos sobre el impacto del calzado en el cuerpo y a adoptar prácticas más conscientes y seguras dentro de su actividad dancística.

Figura 11

Pregunta n.º 15: Porcentaje de personas que le interesa conocer información relacionada con las patologías asociadas con el uso de tacones



7.2 Análisis general

El siguiente análisis resume no solo los resultados obtenidos en la encuesta, sino también recoge palabras, conversaciones, conceptos y puntos de vista expresados por las participantes durante su aplicación. La encuesta fue dirigida a mujeres bailarinas, especialmente del ámbito del tango en la ciudad de Medellín, e incluyó profesores, estudiantes y milongueras que pertenecen a academias o trabajan de manera independiente. Las edades consideradas abarcaron niñas, jóvenes y adultas, dado que en Medellín el tango es una danza con alta demanda, lo cual fue corroborado por diferentes academias de la ciudad, en particular aquellas que participaron en esta investigación.

Varias encuestas se realizaron en espacios de encuentro para bailarines y aficionados a este género, como las milongas.

En total, participaron doscientas personas, cuyas respuestas contribuyeron a la recolección de los datos que aquí se consignan. Uno de los aspectos más relevantes fue el análisis del tamaño del tacón utilizado, ya que este modifica la postura natural del cuerpo y puede ser un factor desencadenante de problemas de salud. Las alturas de tacón reportadas oscilaron entre 3,5 y 9 cm, siendo las más comunes aquellas entre 5,5 y 7,5 cm. Cabe destacar que estas medidas se encontraron con mayor frecuencia en el grupo de edad entre los 31 y 50 años, que representó el 41 % de las personas encuestadas.

A partir de los datos recolectados, se puede concluir que la mayoría de mujeres que bailan tango en Medellín utilizan tacones especiales para esta práctica. Sin embargo, desconocen la importancia de que estos zapatos estén diseñados con características técnicas diferentes a las del calzado convencional. En general, la elección del calzado se basa en la recomendación de profesores, amigas o en la apariencia estética de los diseños. Entre quienes no usan calzado especializado, se identificaron diversas razones: están iniciando sus clases, son niñas en formación, carecen de los recursos económicos necesarios o consideran que el calzado especializado es costoso y de difícil acceso, debido a que las tiendas que lo ofrecen son pocas y están ubicadas en zonas alejadas.

Todas estas apreciaciones surgieron de conversaciones espontáneas que se dieron durante la realización de la encuesta. Otro aspecto importante fue el tiempo de práctica en tacones: los bailarines más jóvenes y, en su mayoría, quienes se dedican profesionalmente a esta danza, manifestaron practicar varias horas al día. Las razones varían: algunos consideran que la técnica exige el uso del tacón, otros lo hacen por imposición de sus profesores, y algunos, aunque sienten cansancio o molestias, prefieren continuar usándolo, porque no se sienten cómodos practicando con otro tipo de calzado. Quienes sí ensayan en calzado sin tacón —aunque son minoría— comentan que en sus espacios de práctica no se les exige el uso de tacones y que algunos profesores dejan esta elección a discreción del estudiante.

El 93 % de las personas encuestadas usa calzado especializado para bailar, lo que representa un porcentaje significativo. No obstante, esta elección no parece ser resultado de una conciencia clara sobre los beneficios que dicho calzado ofrece para la salud.

En cuanto al tiempo diario de práctica, el 44,5 % de las personas indicaron practicar entre 1 y 2 horas al día, mientras que el 53,5 % practica entre 3 y 4 horas diarias. A pesar de ello, la mayoría no incorpora momentos de descanso usando un calzado sin tacón durante la práctica. Como dato relevante, el 56 % de las encuestadas manifestó realizar un entrenamiento previo antes de usar tacones, lo cual podría contribuir al fortalecimiento del cuerpo y a la reducción de molestias. Este hallazgo plantea la posibilidad de desarrollar futuras investigaciones orientadas a determinar qué tipo de entrenamiento resulta más adecuado para quienes bailan en tacones.

Un número significativo de personas encuestadas manifestó sentir dolor en distintas partes del cuerpo que han sido identificadas en estudios médicos como zonas susceptibles al uso prolongado de tacones. El 56 % reportó dolor en el metatarso, siendo este más frecuente entre los 15 y 30 años de edad —grupo en el que también se identificó el uso de tacones más altos, entre 5,5 y 9 cm—. Otras zonas afectadas incluyen el tobillo, la pantorrilla, la rodilla, la cintura y la columna. Aunque los porcentajes para estas áreas son menores, su presencia no debe subestimarse, ya que podrían ser señales de alerta.

El 84 % de las encuestadas afirma experimentar dolor que atribuye al uso del tacón (Figura 6), aunque solo el 13 % ha sufrido lesiones diagnosticadas como consecuencia directa de su uso (Figura 7). De estas, solo el 12 % atribuye el tacón como agente generador de la lesión; otras personas dicen desconocer si el tacón fue la causa o no están seguras al respecto. Algunas de las personas que conviven actualmente con lesiones atribuyen su origen al uso prolongado y excesivo de tacones tanto en el contexto de la danza como en la vida cotidiana. Las lesiones más comunes reportadas incluyen: esguince de tobillo, juanete, esguince de dedo, espolón, protuberancia en el tobillo, escoliosis, tendinitis, desviación de columna y dolor intenso en el metatarso. Las edades donde menos lesiones se encontraron fueron entre 7 y 14 años, mientras que los rangos de edad donde más se reportaron lesiones fueron entre 15 y 30, 31 y 50, y 51 y 80 años.

Solo el 9 % de quienes han presentado lesiones fueron tratadas por un especialista, mientras que el 4 % no consultó ningún profesional y optó por automedicarse o dejar que la lesión sanara por sí sola. El 87 % de las personas no ha sufrido lesiones de consideración; sin embargo, muchas de ellas manifestaron presencia de dolor en las zonas anteriormente mencionadas.

Por último, se encontró que el 88 % de las personas encuestadas desconocen los riesgos y patologías asociados al uso del tacón, lo cual evidencia una necesidad urgente de sensibilización e información. No obstante, el 94 % de las participantes manifestó interés en recibir orientación sobre

este tema, así como recomendaciones de especialistas que les permitan mejorar el cuidado de su salud y prevenir complicaciones a futuro.

8. Conclusiones

A lo largo del desarrollo de esta investigación, he tenido la oportunidad de dialogar con personas que practican la danza del tango en tacones, muchas de las cuales manifiestan haber experimentado algún tipo de dolor corporal. En la mayoría de los casos, las mismas personas reconocen que ese malestar está directamente relacionado con el uso del tacón. A partir del análisis de los datos recolectados y de la interacción directa con los participantes, es posible concluir lo siguiente:

1. Existe un desconocimiento generalizado entre bailarines, profesores y directores de academias sobre los riesgos que implica el uso prolongado del tacón y las diversas patologías que pueden derivarse de ello. Este desconocimiento abarca tanto aspectos médicos como biomecánicos relacionados con la postura, el tipo de calzado y el tiempo de uso.
2. El problema no radica en el uso del tacón en sí mismo, sino en la cantidad de horas en que se utiliza este tipo de calzado durante las prácticas y presentaciones, en especial, cuando la altura del tacón supera los cuatro centímetros. El uso excesivo, sin pausas adecuadas, es uno de los factores más determinantes en la aparición de dolencias y lesiones.
3. Los bailarines desconocen cuál es la altura de tacón adecuada según su edad, peso y estatura. No existe una orientación clara ni por parte de docentes ni de los establecimientos que comercializan el calzado, lo que contribuye a la elección inadecuada de este.
4. No hay conciencia suficiente sobre el daño progresivo que puede ocasionar la utilización del calzado con tacón alto y el uso prolongado de este. Muchas personas continúan utilizando tacones inapropiados por desconocimiento, presión académica o razones estéticas, sin considerar los efectos negativos sobre su salud a largo plazo.
5. Es necesario que los coreógrafos y docentes de danza adopten una postura más responsable frente al bienestar físico de sus estudiantes. No se deben exigir prácticas prolongadas en tacones sin tener en cuenta el dolor o el cansancio que experimentan los bailarines. Se debe fomentar una cultura de cuidado corporal en las academias.

9 Recomendaciones

9.1 Recomendaciones generales

1. Generar espacios de formación y sensibilización sobre los riesgos del uso inadecuado del tacón, dirigidos a bailarines, docentes, coreógrafos y fabricantes de calzado para danza.
2. Incluir rutinas de calentamiento y fortalecimiento específico del pie y la postura corporal antes y después de cada práctica con tacones.
3. Promover pausas activas y tiempos de descanso en calzado plano durante las sesiones de práctica, como estrategia preventiva para minimizar el impacto en las articulaciones.
4. Establecer recomendaciones técnicas sobre la altura del tacón más adecuada para cada persona, considerando variables como edad, peso, estatura, nivel de experiencia.
5. Impulsar nuevas investigaciones que permitan profundizar en los efectos a largo plazo del uso de tacones en la práctica del tango, así como en las medidas preventivas que pueden ser implementadas desde la formación inicial en danza.
6. Esta investigación constituye un primer paso hacia la visibilización de una problemática que, si bien ha sido naturalizada dentro del mundo de la danza, merece atención, estudio y acciones concretas para garantizar la salud y el bienestar de quienes practican la danza en tacones.

9.2 Recomendaciones para quienes realicen un trabajo similar

A quienes deseen emprender una investigación similar o relacionada se recomienda:

1. Formar un equipo interdisciplinario con profesionales del campo médico, biomecánico y pedagógico para abordar el tema desde diferentes enfoques.
2. Profundizar en la revisión bibliográfica internacional, ya que existen estudios en otros géneros de danza que pueden ofrecer antecedentes valiosos sobre el uso del calzado y la salud corporal.
3. Asegurar un acompañamiento ético y cuidadoso durante la recolección de información, sobre todo cuando se abordan temas relacionados con el cuerpo, el dolor o las lesiones.

4. Incluir espacios participativos con las comunidades artísticas, donde los resultados puedan socializarse y transformarse en propuestas formativas que beneficien a bailarines, docentes y academias de danza.

En conclusión, este trabajo abre el camino para una reflexión necesaria sobre la salud en la práctica del tango con tacones y deja planteadas varias rutas de profundización e impacto social que merecen ser exploradas.

9.3 Proyección del trabajo, limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones

Este trabajo puede ser continuado, profundizado y ampliado desde diversas perspectivas. En primer lugar, se podrían desarrollar estudios comparativos entre distintas ciudades o países que permitan identificar patrones comunes y diferencias culturales con respecto al uso de tacones en la danza del tango. Asimismo, futuras investigaciones podrían centrarse en el análisis biomecánico del movimiento en tacones, mediante el uso de tecnologías como plataformas de presión, escáneres 3D o estudios de la pisada, lo cual aportaría información más precisa sobre las zonas del cuerpo más afectadas y los tipos de lesiones.

Además, sería pertinente realizar un seguimiento longitudinal a personas que bailan en tacones durante varios años, con el fin de observar la evolución de los síntomas y determinar con mayor certeza la relación entre el tiempo de uso y la aparición de patologías.

9.4 Limitaciones del estudio

Entre las principales limitaciones de este trabajo se encuentran:

1. El enfoque, en su mayoría descriptivo y basado en autopercepciones: la mayoría de los datos provienen de encuestas de tipo subjetivo, lo cual puede afectar la precisión del diagnóstico real de las lesiones o dolores.
2. Falta de acompañamiento profesional especializado: no se contó con la asesoría directa de médicos ortopedistas, fisioterapeutas o podólogos durante el desarrollo de la investigación, lo cual podría haber enriquecido el análisis desde un enfoque clínico.

3. Muestra localizada geográficamente: las personas encuestadas pertenecen principalmente a una misma región (Medellín), por lo que los resultados no pueden generalizarse a todos los contextos o poblaciones.

Estas debilidades podrían ser subsanadas en futuros estudios mediante la incorporación de evaluaciones médicas, la ampliación de la muestra a otras regiones, el uso de metodologías mixtas con mayor rigor técnico y el desarrollo de intervenciones prácticas que puedan ser monitoreadas y evaluadas.

Referencias

- ADN Barranquilla. (2019, 2 de abril). Tacones: moda riesgosa para la salud de huesos. *ADN Barranquilla*. <https://www.pressreader.com/colombia/adn-barranquilla/20190402/281960314114595>
- Corrales, A., Mena, M., García, J. y López, R. (2017). Prevención de las principales lesiones en la danza y mecanismos de producción. *Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 239-248. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.936>
- Cruz, M. (2020). *Correlación de la distribución de la carga del pie y la marcha de los bailarines de salsa en la Academia de Baile "Tropical Dance" en el período abril-mayo del 2020* [trabajo de especialización, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Puce. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/29295>
- Hidalgo, S., Alonso, F., Rosende, C., García, F., Martínez, A. y Sánchez, R. (2005). Estudio de la altura recomendada del tacón. *Revista El Peu*, 25(2), 76-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2010509>
- Narancio, F. (2010, 19 de septiembre). *Voz de América: El tango se baila con altura*. <https://www.vozdeamerica.com/a/tango-baila-con-altura-103303359/89841.html>
- Ueno, H. y Victor, D. (2019, 10 de junio). *Sin tacones: una petición para prohibir el uso de zapatos de taco en el trabajo*. Infobae. <https://www.infobae.com/america/the-new-york-times/2019/06/10/sin-tacones-una-peticion-para-prohibir-el-uso-de-zapatos-de-taco-en-el-trabajo/>
- Valderrama, S., Castaño, P. y Velásquez, S. (2017). Revisión sobre la evolución del zapato de tacón según un contexto histórico y su efecto en la salud de sus usuarios. *Iconofacto*, 13(20), 160-177. <http://dx.doi.org/10.18566/iconofact.v13.n20.a09>

Anexos

Anexo 1. Preguntas de la encuesta

1. ¿Edad?
2. ¿Sexo?
3. ¿Qué número de tacón usas?
4. ¿Utilizas tacones especiales para bailar? Sí__ No__
5. ¿Cuántas horas en tacones practicas al día? ____
6. ¿Actualmente, presentas dolor en algunas de estas partes del cuerpo?
Metatarso__Tobillo__Pantorrilla__Rodilla__Cintura__Columna__Cuello__
7. ¿Has presentado dolor a causa del uso de tacones? Sí ____ No____
8. ¿Has sufrido alguna lesión en la práctica con tacones? Sí ____ No____
9. ¿Consideras que el uso de tacones generó esa lesión? Sí__ No__
10. ¿Qué tipo de lesión sufriste? _____
11. ¿Te trató esa lesión algún especialista? Sí__ No__
12. ¿Realizas algún entrenamiento que involucre calentamiento del pie antes de usar tacones? Sí__
No__
13. ¿Durante tu práctica en tacones incorporas momentos de descanso en un calzado sin tacón?
Sí__ No__
14. ¿Conoces los riesgos y patologías que el uso de tacón representa para tu cuerpo?
Sí__ No__
15. ¿Te interesa conocer mejor esa información? Sí__ No__

Anexo 2. Encuestas realizadas

Las encuestas se aprecian a través del siguiente enlace:

<https://drive.google.com/drive/folders/1Pyc-inhjcnvBVb052tenXOj6BNhfqKaJ?usp=sharing>