

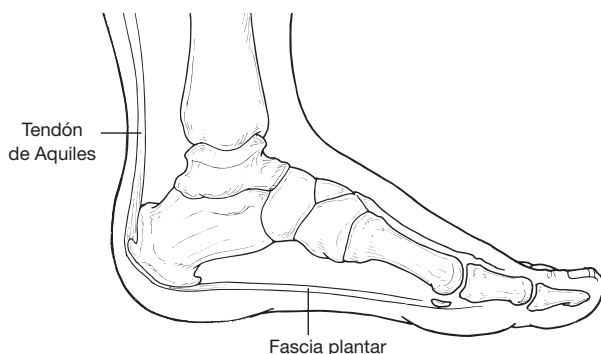
Dolor de Talón (Fascitis Plantar)



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

Muchas veces la causa del dolor de talón es la Fascitis Plantar, un trastorno que, cuando está relacionado con la presencia de un espolón, también es llamado Síndrome del espolón de talón. El dolor de talón también puede tener otras causas, como por ejemplo, una fractura por compresión, tendinitis, artritis, irritación del nervio o, algunas veces, un quiste.

Como existen varias causas potenciales, es importante que el dolor de talón sea diagnosticado correctamente. Un médico especialista en pie y tobillo es la persona mejor preparada para determinar entre todas las posibilidades cuál es la causante del dolor de talón.



¿Qué es la Fascitis Plantar?

La Fascitis Plantar es una inflamación del cordón de tejido (Fascia Plantar) que se extiende desde el talón hasta los dedos de los pies. Con este padecimiento, la fascia primero se irrita y luego se inflama, resultando en dolores en el talón.

Causas

La causa más común de la Fascitis Plantar se relaciona con un defecto en la estructura del pie. Por ejemplo, aquellas personas que tienen problemas con los arcos de los pies, ya sea pie plano o un arco demasiado pronunciado, son más propensas a sufrir Fascitis Plantar.

El uso de un calzado con poca amortiguación sobre superficies duras y planas aplica una tensión anormal sobre la Fascia Plantar, lo que también puede llevar al desarrollo de la Fascitis Plantar. Esto es particularmente evidente en personas cuyos

trabajos requieren que permanezcan de pie durante periodos prolongados. La obesidad también contribuye a la Fascitis Plantar.

Síntomas

Los síntomas de la Fascitis Plantar son:

- Dolor en la base del talón
- Dolor que generalmente empeora al levantarse
- Dolor que aumenta en el periodo de algunos meses

Las personas con Fascitis Plantar muchas veces indican que el dolor es más fuerte cuando se levantan en la mañana o luego de permanecer sentados durante algún tiempo prolongado. El dolor disminuye al caminar durante unos minutos, porque la fascia se estira al caminar. En algunas personas el dolor desaparece pero retorna luego de permanecer algún tiempo de pie.

Diagnóstico

Para llegar a un diagnóstico el médico especialista en pie y tobillo debe estudiar su historia clínica y examinar su pie. A través de este proceso, el médico descarta todas las demás causas posibles de dolor de talón que no estén relacionadas con la Fascitis Plantar.

Además, puede utilizar imágenes de diagnóstico como rayos X u otras modalidades para distinguir los diferentes tipos de dolor de talón. Algunas veces se encuentran espolones en pacientes con Fascitis Plantar, pero estos rara vez son la causa del dolor. Cuando se presentan, el trastorno puede ser diagnosticado como Fascitis Plantar/Síndrome de espolón de talón.

Tratamiento no quirúrgico

El tratamiento de la Fascitis Plantar comienza con algunas estrategias básicas que pueden ser iniciadas en el hogar:

- **Ejercicios de estiramiento.** Los ejercicios que estiran los músculos de la pantorrilla pueden aliviar el dolor y ayudarlo a recuperarse.
- **Evite caminar descalzo.** Cuando camina descalzo, carga la Fascia Plantar con un peso y una tensión innecesarias.

Dolor de Talón (Fascitis Plantar) *continuó*



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

- **Hielo.** La colocación de hielo sobre el talón durante veinte minutos varias veces al día ayuda a reducir la inflamación. Coloque una toalla fina entre el hielo y su talón; no aplique el hielo directamente sobre la piel.
- **Limite sus actividades.** Disminuya las actividades físicas intensas para brindarle reposo al talón.
- **Modificaciones del calzado.** El uso de un calzado con amortiguación, un buen soporte para el arco y un tacón levemente levantado reduce la tensión sobre la Fascia Plantar.
- **Medicación.** Los medicamentos orales antiinflamatorios no esteroides (NSAID), como el ibuprofeno, pueden ayudar a reducir el dolor y la inflamación.

Si el dolor persiste después de varias semanas, consulte a su médico especialista en pie y tobillo, quien le indicará alguno de los siguientes tratamientos:

- **Almohadillas y vendajes.** El uso de almohadillas amortigua el impacto al caminar. El uso de vendajes brinda sostén al pie, reduciendo la tensión sobre la fascia.
- **Dispositivos ortopédicos.** Los dispositivos ortopédicos a la medida que se colocan dentro del calzado ayudan a nivelar las anomalías estructurales que causan la Fascitis Plantar.
- **Terapia de inyección.** En algunos casos, se usan inyecciones de corticosteroides para ayudar a reducir la inflamación y aliviar el dolor.

- **Yeso removible para caminar.** Puede utilizarse un yeso removible para caminar, el cual mantendrá el pie inmóvil durante algunas semanas permitiéndole reposar y sanar.
- **Tablilla nocturna.** El uso de una tablilla nocturna le permite mantener la Fascia Plantar estirada mientras duerme. Esto puede reducir los dolores matinales que experimentan algunos pacientes.
- **Terapia física.** Los ejercicios y otros tipos de fisioterapia pueden ayudarlo a aliviar el dolor.

¿Cuándo se necesita la cirugía?

A pesar de que la mayoría de los pacientes con Fascitis Plantar responden positivamente a los tratamientos sin cirugía, un pequeño porcentaje de pacientes requiere este tipo de intervención. Si luego de algunos meses bajo tratamiento no quirúrgico los dolores de talón persisten, se considerará la cirugía. El médico especialista en pie y tobillo discutirá con usted las opciones quirúrgicas y determinará el procedimiento que más le beneficie.

Cuidados a largo plazo

Sin importar qué tipo de tratamiento reciba para la Fascitis Plantar, las causas originales que lo llevaron a este trastorno pueden permanecer. Por ello, deberá continuar tomando medidas preventivas. Para algunos pacientes, el uso de un calzado bien amortiguado, los ejercicios de estiramiento y el uso de dispositivos ortopédicos a la medida son la base para el tratamiento de la Fascitis Plantar a largo plazo. ■



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

Esta información ha sido preparado por el Comité de Educación Pública de la American College of Foot and Ankle Surgeons, una organización profesional de 6.000 cirujanos de pie y tobillo. Miembros de la organización son doctores de medicina podiátrica que han completado internados en cirugía.

Esta organización tiene el propósito de adelantar el cuidado de los pacientes con problemas del pie o el tobillo por educación, investigación, y la promoción de normas superiores de la profesión.

Copyright © 2010, American College of Foot and Ankle Surgeons • www.FootHealthFacts.org