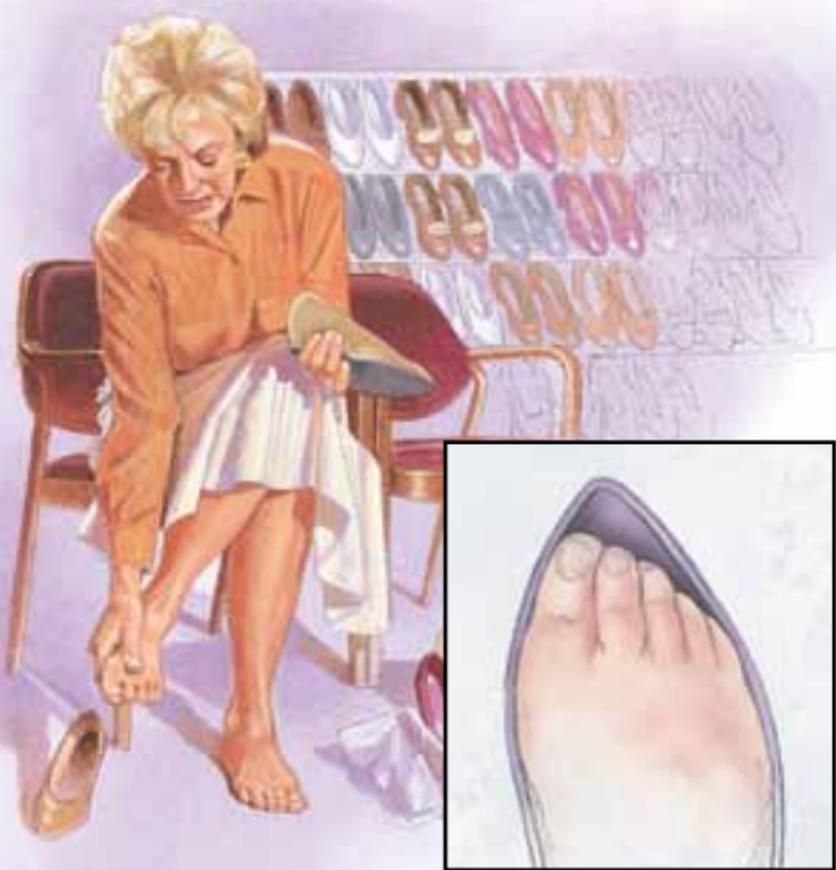


Qué son los Juanetes



¿Cuál es la causa de los juanetes?

Los juanetes suelen producirse por usar zapatos que son muy apretados en la parte de los dedos. El costado del calzado empuja el dedo gordo torciéndolo hacia el segundo dedo del pie. Esto empuja la articulación de la base del dedo gordo hacia afuera, al costado. Los juanetes son más frecuentes entre las mujeres, ya que son más proclives a usar zapatos ajustados. También puede haber una tendencia hereditaria a tener juanetes. Y algunas enfermedades, como la artritis, pueden provocar juanetes.



Los zapatos muy ajustados pueden causar juanetes.

Síntomas

Un juanete suele causar dolor e hinchazón alrededor de la articulación de la base del dedo gordo. La piel puede enrojecerse o tomar temperatura. Si el dedo gordo hace presión bajo el segundo dedo, se puede formar una callosidad encima del segundo dedo. En algunos casos, los juanetes no causan síntomas—aunque dificultan el calce del pie en los zapatos.

Interior de su dedo gordo

El hueso de la base del dedo gordo está unido a un hueso del metatarso. La unión entre los huesos se conoce como **articulación**. Normalmente, los dos huesos se hallan casi en línea recta y el dedo gordo apunta hacia adelante, pero a veces el dedo gordo comienza a rotar en dirección de los dedos más pequeños. Este movimiento empuja la articulación hacia el costado, originando una protuberancia. Esta protuberancia recibe el nombre de **juanete**. Puede ser leve, moderado o grave.

Un juanete leve o

moderado es una protuberancia pequeña en el costado del pie, en la base del dedo gordo. Se forma cuando el dedo gordo gira hacia el segundo dedo. Este movimiento empuja la articulación de la base del dedo gordo hacia afuera, al costado.



Un juanete

grave es una protuberancia más grande en el costado del pie. Se produce cuando el dedo gordo se tuerce aún más. El dedo gordo suele ubicarse debajo del segundo dedo del pie.



Diagnóstico y tratamiento

Su médico podrá decirle si tiene un juanete a través de la inspección y la palpación del dedo gordo. En ciertas ocasiones, podrán tomarle radiografías para descartar la artritis. Si bien los juanetes no desaparecen, usar zapatos con un calce adecuado podría aliviar el dolor. Acolchar el juanete o colocar hielo también puede ser útil. Los juanetes que producen dolor podrían requerir cirugía.

Zapatos

Para aliviar un juanete, no es necesario que compre zapatos feos o pasados de moda. Siga los siguientes consejos:

- Compre calzados al terminar el día. En ese momento sus pies están más grandes.
- Mídase ambos pies frecuentemente. Pruebe los zapatos para que calcen en el pie más grande.
- Busque zapatos que tengan la misma forma que su pie pero que sean un poco más anchos en la parte de los dedos.
- Elija zapatos con tacones bajos.
- Siempre debe probarse los zapatos. Párese y camine un poco. Si no le resultan cómodos, no los compre.

Dedos

Debe haber $\frac{1}{2}$ " (1.27 cm) de espacio entre el dedo más largo y la punta del zapato. El zapato debe ser lo suficientemente ancho como para poder mover los dedos dentro del calzado.



Tacones

Los tacones deben ser bajos. La parte trasera del zapato debe agarrar el talón con firmeza para que el zapato no se le salga cuando camina.



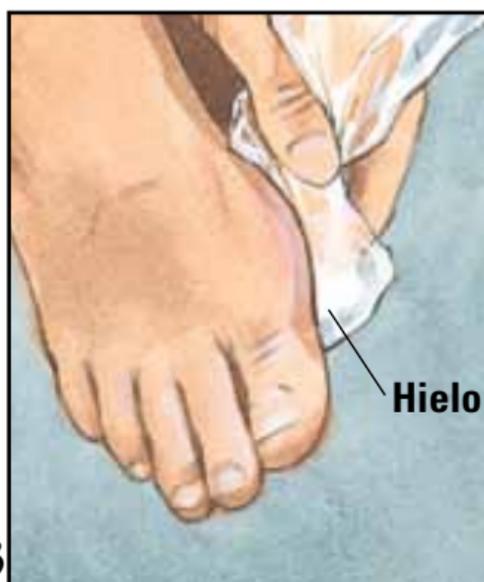
Almohadillas

Tal vez desee usar una almohadilla sobre el juanete para acolcharlo. En la mayoría de las farmacias puede comprar almohadillas para juanetes.



Masaje con hielo

Para ayudar a aliviar un juanete doloroso, coloque un cubo de hielo en una bolsa de plástico. Frote el hielo sobre el juanete durante 5 minutos. Repita este procedimiento 2 o 3 veces al día.



Cirugía

Usar calzados más anchos y acolchar el juanete tal vez no logre aliviar el dolor. Entonces su médico le recomendará una cirugía. Durante la cirugía, se recorta el juanete y se vuelven a poner los huesos en línea recta.

Cómo prevenir futuros problemas

Con la edad, los pies tienden a aumentar de tamaño. Esto significa que cada tanto deberá aumentar el talle del calzado. Usar zapatos amplios en la parte de los dedos y con tacones bajos ayudará a prevenir que un juanete empeore o cause dolor. Cuando sus pies están cómodos, usted puede hacer más de esas cosas que tanto disfruta.

Este material no reemplaza
la atención médica profesional
©2010 The StayWell Company.
www.krames.com 800-333-3032
Todos los derechos reservados.

KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032