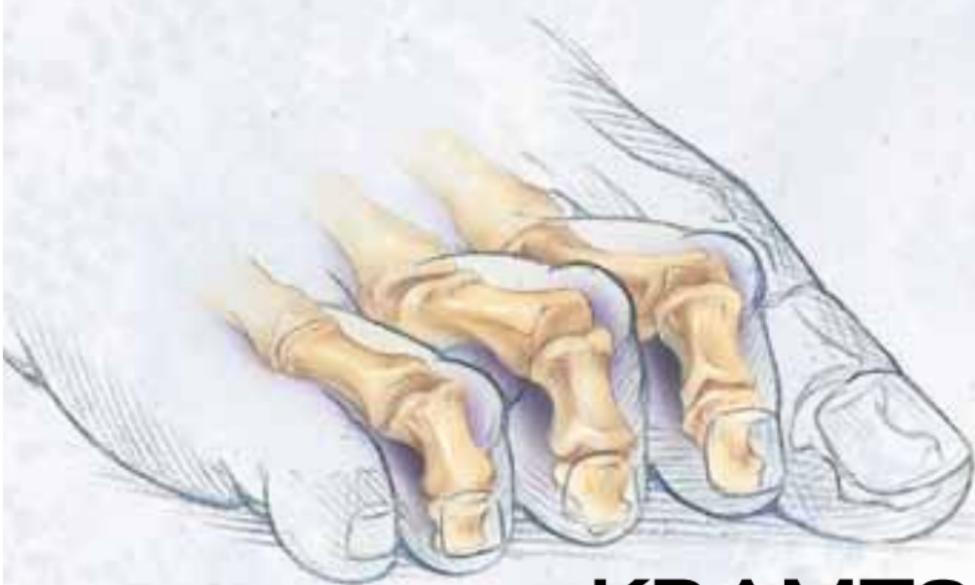


# Qué son los dedos en maza, en martillo y en garra



## ¿Cuál es la causa de los dedos en maza, en martillo y en garra?

Los dedos en maza, en martillo y en garra suelen ser el resultado de usar calzados demasiado cortos o con tacones demasiado altos. Esto comprime los dedos contra la parte delantera del calzado y hace que se doble una o más articulaciones. En raras ocasiones, una enfermedad puede provocar que las articulaciones de los dedos se doblen. Los dedos en maza, en martillo y en garra están entre los problemas más frecuentes de los dedos del pie. Suelen aparecer mayormente en los dedos más largos de los cuatro dedos pequeños.



### Síntomas

Tal vez sienta dolor en un dedo o en el metatarso. Puede formarse una **callosidad** (un crecimiento duro de piel arriba del dedo) en la zona donde el dedo roza contra la parte superior del calzado. O se puede formar un **callo** (un crecimiento duro de piel en la base del pie) debajo de la punta del dedo o en el metatarso. Las callosidades y los callos pueden ser dolorosos.

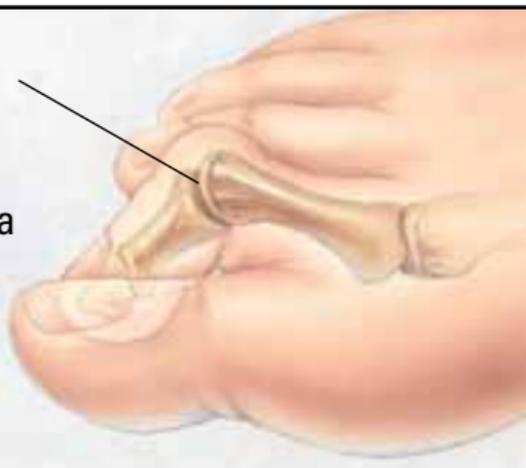
# El interior de sus pies

Cada uno de los cuatro dedos pequeños del pie poseen tres huesos. La unión entre dos huesos se conoce como **articulación**. Normalmente los dedos del pie se encuentran extendidos. Pero una presión sobre los dedos o la parte delantera del pie puede hacer que una o más articulaciones se doblen. De este modo el dedo se arquea. Los dedos que permanecen arqueados se llaman **dedos en maza**, **dedos en martillo**, o **dedos en garra**, según la articulación que esté flexionada.

**En el dedo en maza**, la articulación flexionada es la que está más próxima a la punta del dedo.



**En el dedo en martillo**, la articulación flexionada es la del medio.



**En el dedo en garra**, la articulación flexionada es la de la base del dedo. La articulación del medio está doblada hacia abajo.



# Diagnóstico y tratamiento

El médico examinará detenidamente su pie y verificará la presencia de callos o callosidades, además flexionará los dedos para comprobar si las articulaciones todavía están flexibles. Es posible que le tomen radiografías para descartar la artritis. Algunos métodos para aliviar el dolor consisten en comprar zapatos con más espacio para los dedos, limar las callosidades y callos, y usar almohadillas en el dedo. Si estas sugerencias no funcionan, tal vez necesite una cirugía para enderezar los dedos.

## Zapatos

Compre calzados con tacones bajos y con suficiente espacio en la parte delantera. Así se evita que los dedos se compriman contra la punta del zapato. Esto también previene que el calzado roce contra la parte superior de los dedos.



## Callosidades y callos

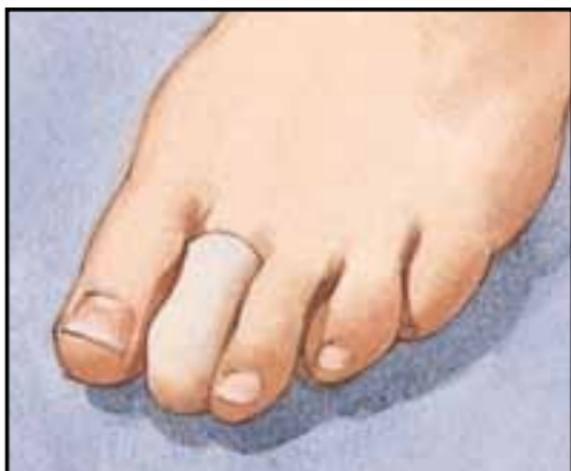
Para limar una dureza o un callo, remoje el pie en agua tibia. Esto ablanda la piel dura. Seque el pie. Luego frote suavemente la dureza o el callo con una piedra pómez o una lima para uñas.



## Almohadillas y tablillas

Si todavía siente dolor, tal vez deba colocarse una almohadilla o una tablilla en el dedo. Esto ayuda a quitarle presión a la callosidad o callo que produce dolor.

**Para el dedo en maza**, puede colocar una almohadilla de gel en el dedo. Así se evita que la punta del dedo roce contra la base del calzado.



**Para el dedo en martillo o en garra**, puede colocar un apósito de fieltro o de espuma sobre la articulación doblada. Esto evita que el dedo roce contra la parte superior del calzado.



**Para el dedo en martillo o en garra que todavía posee flexibilidad**, puede colocar una tablilla en el dedo. Esto lo mantiene recto para que no roce contra la parte superior del zapato.

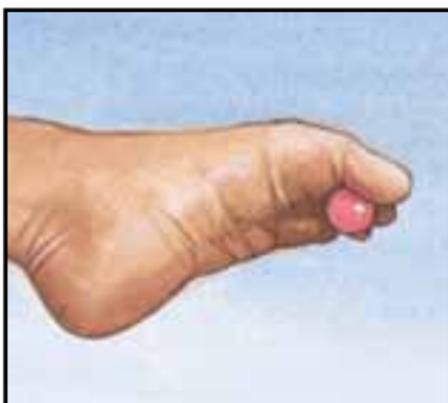


# Cómo prevenir futuros problemas

Para prevenir futuros problemas con los dedos del pie, use calzados con tacones bajos con suficiente espacio para los dedos. También puede realizar ejercicios para fortalecer los dedos y evitar que las articulaciones se vuelvan rígidas.

## Recoger canicas

Coloque una canica sobre un piso alfombrado. Flexione los dedos sobre la canica y recójala. Libere la canica. Repita 20 veces.



## Estiramiento de los dedos

Coloque un banda elástica grande y resistente alrededor de los cinco dedos del pie. Extienda los dedos hacia afuera. Manténgalos extendidos durante 5 segundos. Luego aflójelos. Repita 10 veces.



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