

# Qué son los Neuromas

Un nervio pinzado  
en el metatarso



**KRAMES**<sup>®</sup>  
PATIENT EDUCATION

# ¿Cuál es la causa de los neuromas?

Usar calzados ajustados o con tacones altos puede provocar un neuroma. Los zapatos muy angostos o muy puntiagudos comprimen los huesos del metatarso. Los zapatos con tacones altos agregan una presión adicional en los extremos de los huesos. Cuando los huesos se comprimen, causan un pinzamiento del nervio que pasa entre ellos.

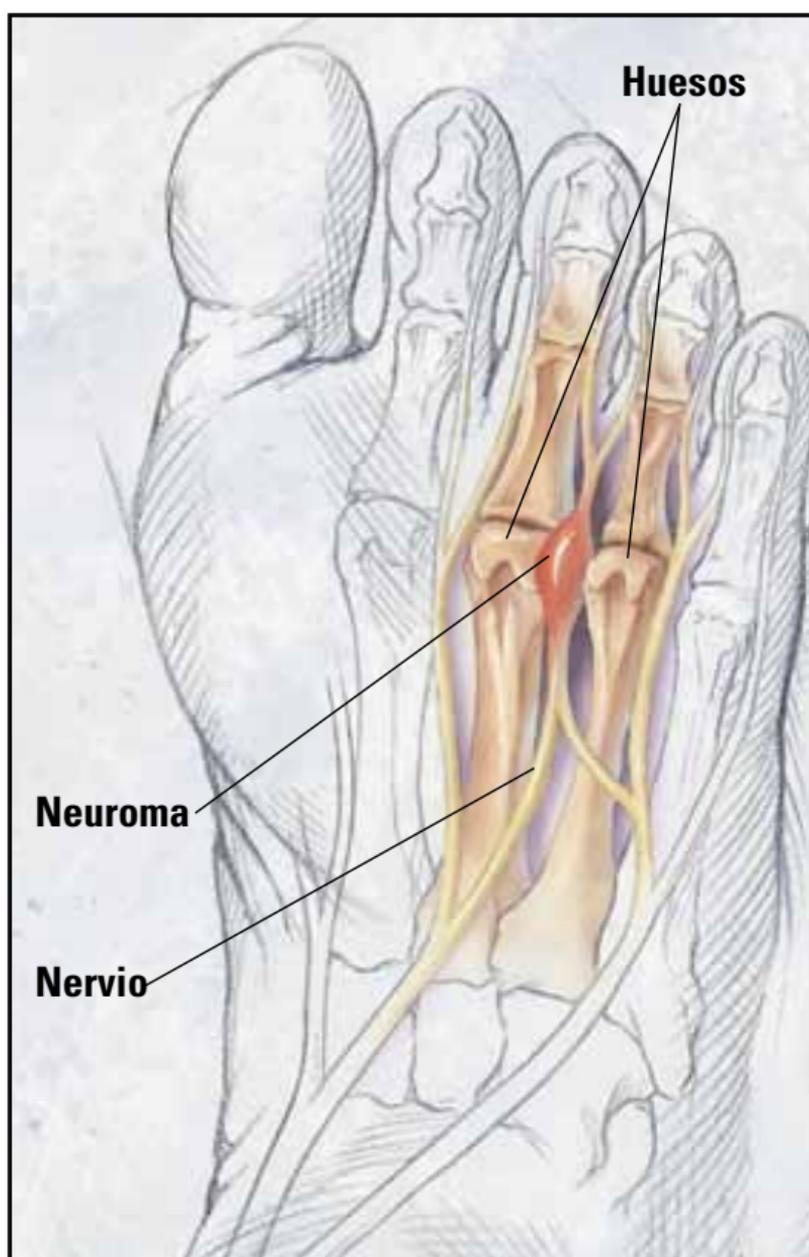


## Síntomas

El síntoma más común de un neuroma es el dolor en el metatarso, entre dos dedos del pie. El dolor puede ser sordo o agudo. Puede percibirse como si tuviera una piedra en el zapato. También puede presentar cosquilleos o adormecimiento en uno o ambos dedos. Los síntomas pueden presentarse después de haber caminado o haber estado parado por un rato. Quitarse los zapatos y frotarse el metatarso puede aliviar el dolor.

# Interior del metatarso

El metatarso es la parte del pie que está detrás de los dedos. Existen bandas de tejido (**ligamentos**) que unen los huesos del metatarso. Hay nervios que pasan entre los huesos por debajo de los ligamentos. Un nervio puede quedar pinzado entre los extremos de dos huesos. O puede quedar pinzado entre el extremo de un hueso y un ligamento. Esto provoca que el nervio se hinche y cause dolor. El nervio hinchado que causa dolor se llama **neuroma**. El neuroma suele presentarse en la base del tercer y el cuarto dedo del pie, o del segundo y el tercer dedo.



# Diagnóstico y tratamiento

Su médico diagnosticará el neuroma a través de la inspección del pie. El tratamiento puede incluir usar zapatos más anchos, remojar o colocar hielo en el pie y utilizar una almohadilla especial en el calzado. También podrán recetarle medicamentos. En la mayoría de los casos, estos pasos alivian el dolor. Si no es así, su médico podrá sugerirle una cirugía para cortar el ligamento o extraer el nervio.

## Examen físico

Su médico le preguntará qué síntomas posee y cuándo se presentan. También le comprimirán el metatarso para verificar la sensibilidad y el dolor. Asegúrese de decirle al médico dónde se localiza el dolor. Es posible que le tomen radiografías para descartar una fractura o artritis.

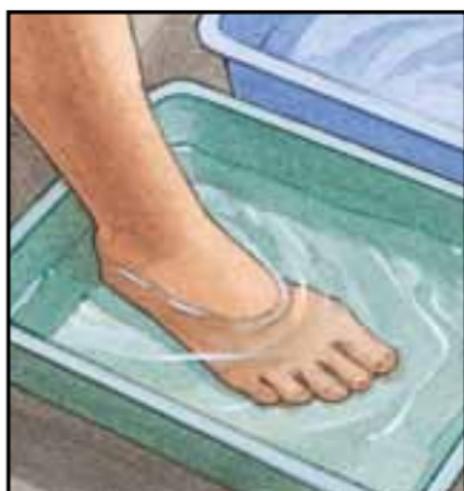
## Tratamiento

Para quitarle presión al nervio de su pie y aliviar el dolor, el médico le pedirá que realice uno o más de los siguientes tratamientos:



### Zapatos

Use zapatos bien acolchados y con tacones bajos. Asegúrese que el calzado tenga suficiente espacio en la parte del metatarso y de los dedos.



### Baños de contraste

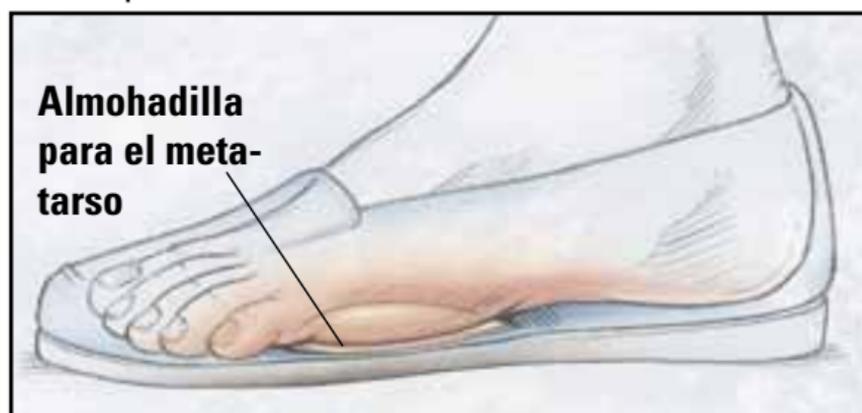
Para reducir la hinchazón del nervio, sumerja el pie en agua tibia durante 30 segundos. Luego sumerja el pie en agua fría durante 30 segundos. Repita esta operación durante 5 minutos. Haga este ejercicio 3 o 4 veces por día.



### **Almohadillas para el metatarso**

La almohadilla para el metatarso separa los huesos metatarsianos. Esto evita que los huesos pincen el nervio. Cómo colocar una almohadilla para el metatarso en el zapato:

- Haga una marca con un lápiz labial sobre la planta del pie, donde le duele.
- Calce el pie en el zapato para dejar una marca sobre la plantilla.
- Retire el protector de la almohadilla. Luego coloque el centro de la almohadilla sobre la marca en la plantilla.



**Almohadilla  
para el meta-  
tarso**

### **Medicamentos**

Su médico podrá prescribirle antiinflamatorios orales, como ibuprofeno, para tratar de disminuir la hinchazón. Si este u otro tratamiento no alivian el dolor, posiblemente le inyecten cortisona alrededor del nervio.

# Prevención de futuros problemas

Para prevenir futuros neuromas, compre calzados con suficiente espacio para el metatarso y los dedos del pie. Esto evita que los huesos se compriman. Los zapatos con tacones bajos ejercen menos presión sobre los huesos y nervios del metatarso.



Este material no reemplaza  
la atención médica profesional  
©2010 The StayWell Company.  
Todos los derechos reservados.

**KRAMES**  
**staywell**

[www.kramesstaywell.com](http://www.kramesstaywell.com) 800.333.3032