KRAMES®
PATIENT EDUCATION

Qué es el Dolor en el talón

¿Qué causa el dolor en el talón?

El dolor en el talón es un trastorno común que aparece cuando el talón se somete a un exceso de estrés. El dolor en el talón suele ser el resultado de formas de caminar que irritan los tejidos del talón. También puede ser causado por el uso de zapatos que no calzan bien, practicar deportes activos, permanecer parado durante períodos prolongados o estar excedido de peso.

Síntomas

Los síntomas de dolor en el talón varían de una persona a la otra. Podrá presentar uno o más de los siguientes síntomas:

- Dolor en la base, el costado o atrás del talón
- Dolor agudo al levantarse de la cama, o al pararse después de haber estado sentado un rato
- Dolor urente o fulgurante en el talón
- Un dolor sordo en el talón después de haber estado parado durante un largo rato sobre una superficie dura o mientras corre

Interior del talón

El hueso del talón (calcáneo) es el hueso más grande del pie. Una banda de tejido fibroso llamada **fascia plantar** une el calcáneo a otros huesos del metatarso. Si el pie se somete a un estrés excesivo, se puede distender la fascia plantar y causar una inflamación dolorosa. El estrés en el pié también puede inflamar otros tejidos, como el tendón de Aquiles (tendinitis) y una pequeña bolsa de tejido en el talón llamada bursa (bursitis). En algunos casos, puede aparecer un crecimiento pequeño llamado espolón óseo, en el sitio donde la fascia plantar se une al hueso del talón.

Su evaluación

Para averiguar más acerca del dolor en el talón, su médico le hará preguntas con respecto a su salud. También le examinarán el pie. Asegúrese de mencionar exactamente qué parte del talón le duele, y si le duele más en determinados momentos. Si es necesario, el médico le pedirá radiografías u otras pruebas para ver mejor qué está afectando al hueso y los tejidos.

Tratamiento del dolor en el talón

No hay una única manera para tratar el dolor en el talón. Así que su médico podrá sugerirle uno o más tratamientos. Tenga en cuenta que los tejidos del talón pueden tardar 6 meses o más en curarse por completo. Si estos tratamientos no mejoran los síntomas, el médico podrá sugerirle una cirugía para aliviar la presión sobre la fascia plantar.

Zapatos y plantillas

Cambiar el calzado puede mejorar mucho cómo se siente. Compre zapatos bien acolchados en la suela y los tacones. Para acolcharlo un poco más, agregue una almohadilla o una talonera en el calzado. Si es necesario, su médico le recetará una plantilla ortopédica especial o deberá usar una cinta y almohadillas para amortiguar el pie.

Baños de contraste

Para ayudar a aliviar el dolor, sumerja el pie en agua tibia durante 30 segundos. Luego sumerja el pie en agua fría durante 30 segundos. Alterne entre al agua tibia y el agua fría durante 5 minutos. Haga este ejercicio entre 3 y 4 veces por día. También puede aliviar el dolor colocando una bolsa de hielo en el talón 3 o 4 veces por día durante 5 minutos cada vez.

Medicamentos

Su médico podrá sugerirle que tome medicamentos, como ibuprofeno, para disminuir la irritación en el talón. Si el dolor persiste, su médico podrá inyectarle cortisona en el tejido para reducir la inflamación.

Estiramientos

Los siguientes estiramientos pueden ayudar a aliviar la presión en el talón. No haga ejercicios que le causen dolor agudo.

Estiramiento del pie

- Recuéstese boca arriba con las piernas rectas.
- Estire los dedos del pie hacia usted. O coloque una toalla alrededor del metatarso y muévala hacia usted.
- Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos. Repita 10 veces.

Estiramiento del talón

- Párese con el metatarso del pie dolorido sobre el borde de un escalón. Tómese de la baranda para mantener el equilibrio.
- Baje lentamente el talón hasta que sienta un estiramiento en la pantorrilla.
- Manténgase en esa posición durante 30 segundos. Repita el ejercicio 4 veces por día.

Tratamiento quirúrgico

Si los otros tratamientos tampoco alivian el dolor, su médico podrá recomendarle una cirugía. Hable con el médico para obtener más información acerca de estos procedimientos.

- **La fasciotomía plantar** alivia la tensión en la fascia plantar mediante una pequeña incisión en el tejido. Este procedimiento se puede realizar con un endoscopio pequeño (endoscopía) o a través de una incisión abierta en el talón.
- **El tratamiento con onda de choque** emplea un dispositivo especial para dirigir las ondas de sonido en el calcáneo. Esto estimula una respuesta curativa por parte del cuerpo y ayuda a aliviar el dolor.

Cómo prevenir futuros problemas

Usar calzados con suficiente apoyo y bien acolchados le ayudará a prevenir que el dolor en el talón regrese. Evite caminar sobre superficies irregulares, o andar descalzo. También podrá prevenir futuros inconvenientes realizando ejercicios para estirar los músculos de la parte inferior de la pierna.

Estiramiento de la pantorrilla

- Párese con un pie a un brazo de distancia de un árbol o una pared. Coloque el otro pie aproximadamente a 30 centímetros (1 pie) detrás del primero.
- Manteniendo ambos talones sobre el piso, flexione la rodilla lo más próximo posible al árbol o la pared. Mantenga recta la pierna de atrás. Conserve esta posición entre 15 y 20 segundos.
- Ahora flexione ambas rodillas. Conserve esta posición entre 15 y 20 segundos. Relájate.
- Repita 10 veces. Luego cambie de pierna.

Este material no reemplaza la atención médica profesional

©2010 The StayWell Company. Todos los derechos reservados.

KRAMES staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032