

## SANTA MARTHA MEDICAL CLINIC

### EDGARD ALFONSO ARCIA-BRAVO

677 Richmond St. Suite # 1  
London, Ontario N6A5M1  
519-850-3335

# Fascitis plantar

## ¿Qué es una fascitis plantar?

Una fascitis plantar es una inflamación dolorosa de la planta del pie, entre la terminación de los dedos y el talón.

## ¿Cómo ocurre?

Hay varias causas posibles de la fascitis plantar, como por ejemplo:

- usar zapatos de tacón alto
- aumentar de peso
- caminar más, estar parado por más tiempo o subir escaleras.

Si usa zapatos de tacón alto o botas tipo vaquero por mucho tiempo, el tejido rugoso de la planta del pie, que se parece al de un tendón, se puede acortar. Esta capa de tejido se llama fascia. El dolor se produce cuando se trata de estirar una fascia que se acortó. Este estiramiento doloroso se puede producir, por ejemplo, cuando uno camina descalzo al bajarse de la cama a la mañana.

Si aumenta de peso, tendrá más posibilidad de tener fascitis plantar, sobre todo si camina mucho o está parado por mucho tiempo y su calzado no tiene protección para el talón. Normalmente hay un acolchado de tejido graso debajo del hueso del talón. Al aumentar de peso, este acolchado se puede romper y producir dolor al apoyar el pie.

Los corredores de fondo pueden sufrir de fascitis plantar cuando cambian su ritmo de entrenamiento y aumentan la distancia recorrida o la frecuencia de su entrenamiento. También se puede producir cuando cambia la superficie del terreno donde se está entrenando, o si su calzado está gastado y no brinda suficiente protección para los talones.

Si los arcos de su pie son demasiado pronunciados o muy poco pronunciados, la probabilidad de sufrir de fascitis plantar es mayor que si sus arcos son normales.

## ¿Cuáles son los síntomas?

El síntoma principal de la fascitis plantar es un dolor en la base del talón cuando camina. También puede sentir dolor cuando está parado y posiblemente cuando está descansando. El dolor se produce en general apenas uno se levanta de la cama a la mañana, al colocar el pie de plano contra el piso. El dolor se produce porque está estirando la fascia plantar. El dolor en general se alivia a medida que camina, pero es posible que vuelva a aparecer después de descansar un poco.

Cuando esté acostado, es probable que no sienta dolor porque la posición de los pies permite que la fascia se acorte y se relaje.

## ¿Cómo se diagnostica?

Su profesional médico le hará preguntas sobre sus síntomas. Le preguntará si le duele la parte de abajo del talón y si siente dolor cuando estira la planta del pie. Es posible que le haga hacer una radiografía del talón.

## ¿Cómo se trata?

Deje descansar el talón que le está doliendo. En casos graves, es posible que no pueda apoyarse sobre el pie que le duele durante varios días.

Su profesional médico le podrá recomendar o recetar un medicamento antiinflamatorio, como por ejemplo aspirina o ibuprofeno. Estas drogas reducen el dolor y la inflamación. También puede ayudar hacer descansar el talón sobre hielo durante unos pocos minutos, varias veces por día.

Trate de acolchar el pie. Por ejemplo puede usar calzado deportivo, aun en el trabajo. También se pueden usar plantillas para el talón. Las plantillas de deben usar en ambos zapatos. Son útiles sobre todo en ancianos y personas pesadas.

Una suela ortopédica, amoldada especialmente a su pie, puede también formar parte de su tratamiento. Este tipo de plantillas puede ser muy útil si tiene pie plano o arcos muy pronunciados.

Si no se le alivia el dolor del talón con los tratamientos descritos, su profesional médico le podrá recomendar fisioterapia. El objetivo de la fisioterapia es estirar la fascia plantar y ejercitar los músculos de la pierna que soportan el tobillo y el talón. A veces los fisioterapeutas recomiendan que se aplique una venda sobre el pie para brindar soporte a la planta. Se puede también fabricar un soporte a medida, que se coloca de noche sobre la pantorrilla y el pie para mantenerlo estirado mientras duerme. Otro tratamiento posible es con inyecciones de cortisona en el talón. Sólo en casos muy raros es necesario hacer una operación.

## ¿Cuánto duran los efectos?

Es posible que a veces sienta más dolor y a veces menos. Si se empieza a tratar apenas comienza el dolor, los síntomas deberían desaparecer después de varias semanas. Si, por otro lado, ha sufrido de fascitis plantar por mucho tiempo, pueden pasar varias semanas o varios meses antes de que el dolor desaparezca.

## ¿Cuándo puedo volver a mis actividades normales?

Cada persona se recupera de su lesión a un ritmo diferente. Su vuelta al nivel de actividad que realizaba anteriormente dependerá de la recuperación de su pie y no de cuántos días o semanas han pasado desde que se produjo la lesión. En general, cuánto más tiempo tarde en iniciar su tratamiento después de tener síntomas, más tiempo tardará en sanarse. El objetivo de la rehabilitación es que pueda volver a realizar sus actividades normales lo más pronto posible. Si vuelve a sus actividades normales antes de tiempo, puede agravar su lesión.

Podrá retornar al actividades normales cuando pueda hacer lo siguiente, en el orden en que aparece en la lista:

- Puede mover el pie lesionado en todas las direcciones de la misma manera que el pie que está sano.
- Tiene la misma fuerza en el pie lesionado que en el pie que está sano.
- Puede caminar en línea recta sin sentir dolor ni renguear.

## ¿Cómo puedo prevenir la fascitis plantar?

La mejor manera de prevenir la fascitis plantar es usando zapatos de buena calidad y que calcen bien en el pie. Esto es particularmente importante cuando está haciendo muchos ejercicios o está parado por mucho tiempo sobre superficies duras. Compre calzado deportivo nuevo antes de que el viejo deje de soportar y acolchar sus pies adecuadamente.

También debería:

- Evitar tironeos repetidos del talón.
- Mantener su peso óptimo.

---

Published by McKesson Provider Technologies.

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

Desarrollado por McKesson Provider Technologies.

Copyright © 2005 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All Rights Reserved.

**Special Instructions:**

Copyright © Clinical Reference Systems 2006  
**Adult Health Advisor**

Copyright © 2007 Elsevier Inc. All rights reserved.

[www.mdconsult.com](http://www.mdconsult.com)