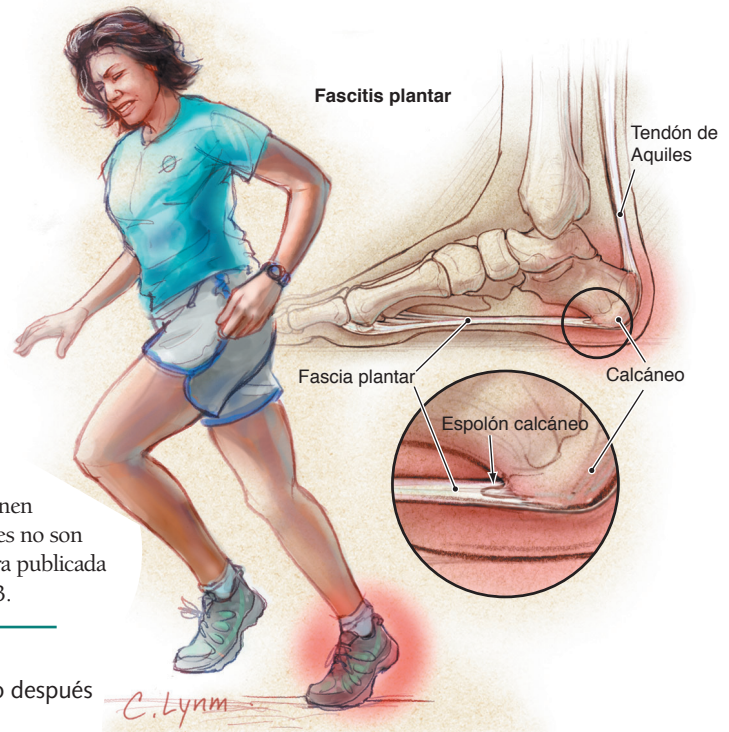


# Fascitis plantar

El dolor en el talón es un síntoma común que tiene múltiples causas. Una de las causas del dolor en el talón es la inflamación del tejido en la planta del pie. Esto recibe el nombre de **fascitis plantar**.

La **fascia** (tejido conectivo) **plantar** (del pie) se extiende debajo de la piel, a través del arco del pie, desde el talón hasta la base de los dedos. Cuando este tejido se desgarrá, se usa en forma excesiva o se estira, puede inflamarse (**fascitis**). Esto da como resultado resentimiento, sensibilidad y dolor.

Algunas de las causas de la fascitis plantar incluyen: permanecer mucho tiempo de pie, tener sobrepeso, tener arcos demasiado bajos o demasiado altos o usar calzado de suela dura con soporte de arco deficiente. Aunque muchas personas con fascitis plantar tienen espolones calcáneos (protuberancias óseas en el talón), los espolones no son la causa de la fascitis plantar. Esta Hoja para el Paciente surge de otra publicada anteriormente en el número de JAMA del 17 de septiembre de 2003.



## SÍNTOMAS DE LA FASCITIS PLANTAR

- Dolor en el talón, en especial al levantarse por la mañana o después de un período de reposo
- Aumento del dolor al estar de pie
- Dolor en el talón luego de hacer ejercicios

## TRATAMIENTOS PARA LA FASCITIS PLANTAR

- Reposo
- Uso de plantillas con soporte para arco y almohadillas para el talón (**ortesis**) en el calzado
- Estiramiento de los músculos de la pantorrilla y del **tendón de Aquiles** (ver ilustración)
- Aplicación de bolsas de hielo
- Tratamiento con fármacos antiinflamatorios no esteroideos (Nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDs) como ibuprofeno o naproxeno
- Reducción del exceso del peso corporal
- Uso de inyecciones de corticoesteroides en determinados casos.
- La cirugía puede ser útil si otros tratamientos han fracasado.

## OTRAS CAUSAS DE DOLOR EN EL TALÓN

Es importante comprender que no todos los dolores en el talón se deben a la fascitis plantar. Otros problemas médicos pueden originar dolor en el pie y en el talón. Dos enfermedades graves como la diabetes y la enfermedad vascular, pueden provocar dolor en el talón. También pueden ser causas de este dolor la artritis, los traumatismos y moretones, la gota, las fracturas por sobrecarga (debido a la sobrecarga repetitiva a la que es sometido el hueso) y otras enfermedades. En raras ocasiones, los tumores (benignos o malignos) o las infecciones provocan dolor en el talón. Si presenta dolor persistente en el talón, consulte a su médico para realizar una evaluación.

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons, American College of Foot and Ankle Surgeons, American Podiatric Medical Association.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation (Academia Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación) [www.apmr.org](http://www.apmr.org)
- American Academy of Orthopaedic Surgeons (Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos) [www.aaos.org](http://www.aaos.org)
- American College of Foot and Ankle Surgeons (Colegio Estadounidense de Cirujanos de Pie y Tobillo) [www.acfas.org](http://www.acfas.org)
- American Podiatric Medical Association (Asociación Médica Estadounidense de Podología) [www.apma.org](http://www.apma.org)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español.

Janet M. Torpy, MD, Writer

Cassio Lynn, MA, Illustrator

Robert M. Golub, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades llame al 312/464-0776.

