

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

ConsumerReportsHealth



AMERICAN ORTHOPAEDIC
FOOT & ANKLE SOCIETY

RECONSTRUCTION • SPORTS MEDICINE • TRAUMA • TECHNOLOGY



Monitoreo del latido cardíaco del bebé durante el trabajo de parto

Hay dos maneras de hacerlo, y la mayoría de las mujeres pueden elegir

La fascitis plantar es dolor en el talón o arco del pie, que causa la irritación de la fascia plantar—la banda de tejido que se extiende desde el talón hasta la bola del pie.

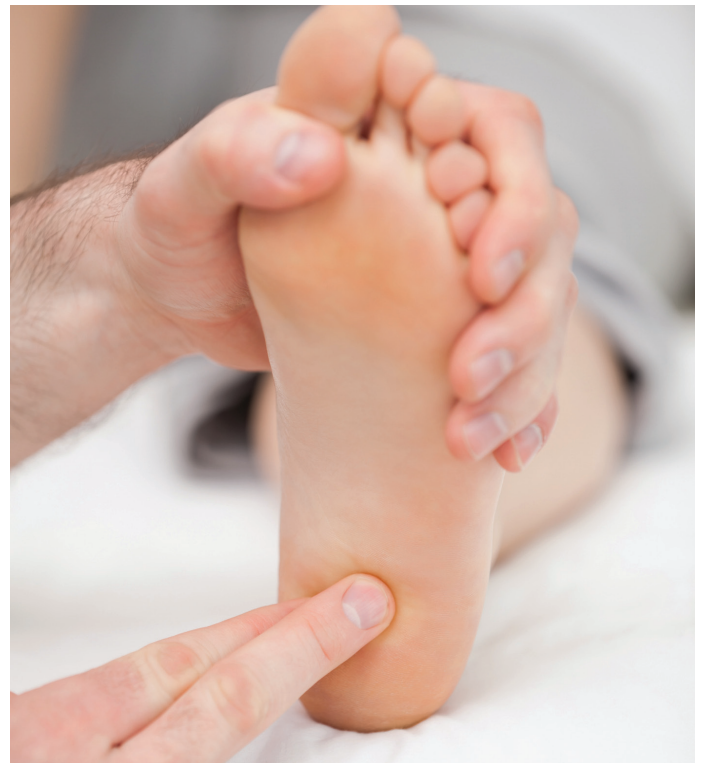
La fascitis plantar es una condición común, llamada también talón de corredor. El síntoma principal es dolor en el talón al ponerse de pie después de dormir o descansar. Por lo general, el dolor mejora luego de caminar un poco.

Esta condición tarda en aliviarse. Por lo general, desaparece sola en menos de seis meses. Sin embargo, algunos médicos recomiendan cirugía. Una cirugía puede causar complicaciones, y no siempre funciona. A continuación se indican ciertas cosas que debería saber antes de considerar una cirugía.

Por lo general, la fascitis plantar es fácil de diagnosticar. Su proveedor de atención médica puede diagnosticarla con un examen del pie. Usted no necesita radiografías, a menos que tenga síntomas por más de seis meses.

A menudo, los tratamientos no quirúrgicos funcionan mejor.

- Primero, trate de hacer estiramientos y ejercicios sencillos para fortalecer el pie. (Vea la columna de Consejo).
- Use zapatos fuertes con agujetas, con buen soporte del arco y talón acolchonado.



Su médico también podría sugerirle:

- **Medicamentos antiinflamatorios**, como ibuprofeno o naproxeno.
- **Usar una férula nocturna.** Esto evita que la fascia plantar se tense por la noche.
- **Plantillas con soporte para el arco de venta libre** con talón acolchonado.

- **Plantillas ortopédicas hechas a la medida.** Pueden costar hasta \$300 cada una, pero podrían valer la pena si otros tratamientos no ayudan.
- **Terapia por onda de choque.** Este tratamiento usa ondas sonoras, y se ha comprobado que es eficaz, pero es posible que su seguro no lo pague.
- **Una inyección de cortisona** es lo último que se debe probar antes de una cirugía. Pruébela una sola vez. Las inyecciones adicionales no ayudan y tienen riesgos.

La cirugía para la fascitis plantar tiene riesgos.

En esta cirugía la fascia plantar se corta en el talón. A menudo, esto no alivia los síntomas. Los riesgos incluyen los siguientes:

- Daño neurológico.
- Cambios permanentes en la forma del pie.
- Pie plano. (Es posible que usted necesite usar plantillas de soporte el resto de su vida).
- Más dolor que antes de la cirugía. (Es posible que usted necesite más cirugía para aliviar el dolor, y podría tener entumecimiento permanente en el talón).

Si desea ser atlético o estar activo, considere detenidamente si la cirugía es adecuada para usted.

La cirugía y el seguimiento pueden costar mucho.

La cirugía de fascitis plantar puede costar \$10,000 o más, dependiendo de su seguro y dónde vive usted. Los costos varían mucho, en base a los honorarios del cirujano, costos del establecimiento y servicios como la anestesia y la atención de seguimiento.

Antes de que considere una cirugía:

- Debería probar otros tratamientos por lo menos durante seis meses. Su médico podría sugerirle que espere 12 meses.
- Antes de considerar una cirugía, consulte a un especialista. Por ejemplo, un cirujano ortopédico puede buscar otros problemas del pie que causan su dolor.
- Hable con el especialista sobre los riesgos y beneficios de una cirugía.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

© 2015 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Sociedad Estadounidense Ortopédica del Pie y Tobillo para Choosing Wisely, un proyecto de la Fundación ABIM. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.

Consejo de Consumer Reports

Cómo prevenir y aliviar el dolor de la fascitis plantar

Es más probable que las personas sufran de fascitis plantar si usan y abusan mucho los pies. Muchas cosas pueden causar tensión en los pies, incluyendo la obesidad, correr en superficies duras, zapatos inadecuados, un empleo en el que se está mucho tiempo de pie y pies planos.

Las cosas a continuación podrían ayudarle a prevenir la fascitis plantar, y también podrían ayudarle a mejorarse más rápido. Pruebe:

- Mantener un peso saludable.
- Usar zapatos con buen soporte.
- No correr ni jugar deportes con exceso.

Ejercicios de estiramiento

Su médico podría recomendarle hacer ejercicios de estiramiento como los siguientes:

1. Siéntese en una silla, cruzando el pie adolorido sobre la otra pierna. Ponga el tobillo sobre el muslo.
2. Usando la mano en su lado lesionado, jale los dedos del pie hacia la espinilla.
3. Para asegurarse que se está estirando correctamente, frótese el arco con su otro dedo pulgar. El arco debe sentirse firme.
4. Aguante el estiramiento contando hasta 10. Repita 10 veces. Esto es un set.

Haga por lo menos 3 sets de estiramientos al día. Trate de estirarse antes de dar su primer paso por la mañana, y estírese después de estar sentado por mucho tiempo.



Fotografía: Sociedad Estadounidense Ortopédica del Pie y Tobillo