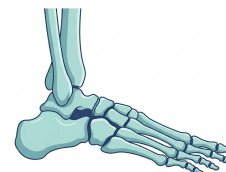


EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE · CONDICIONES COMUNES DEL PIE Y EL TOBILLO

Dolor del Tendón de Aquiles

El tendón de Aquiles conecta los músculos de la pantorrilla con el hueso del talón y nos impulsa en cada paso que damos. La tendinitis del tendón de Aquiles es la inflamación de este tendón — generalmente causada por uso excesivo, un aumento repentino de actividad, músculos de la pantorrilla tensos o zapatos sin buen soporte. El dolor y la rigidez se sienten con frecuencia en la parte de atrás del talón, especialmente por las mañanas o después de hacer ejercicio. Sin tratamiento, la irritación crónica puede debilitar el tendón con el tiempo, por lo que recibir atención a tiempo lleva a mejores resultados.



Solo para ilustración educativa.

En resumen

Área de enfoque	Condiciones Comunes del Pie y el Tobillo
Objetivo del tratamiento	El tendón de Aquiles conecta los músculos de la pantorrilla con el hueso del talón y nos impulsa en cada paso que damos.
Dónde se realiza	En nuestra oficina o en un centro quirúrgico, según su evaluación y lo que sea más adecuado para su caso.
Su próximo paso	Una consulta con Dr. Stephen Wigley IV para revisar sus síntomas y opciones de tratamiento.

Quiénes pueden beneficiarse

- Cualquier persona con dolor o rigidez en la parte de atrás del talón o en la parte baja de la pantorrilla
- Corredores, deportistas y pacientes activos con síntomas de uso excesivo
- Pacientes cuyo dolor en el tendón regresa con la actividad

Cuándo buscar atención

- Dolor en el tendón de Aquiles que dura más de un par de semanas
- Rigidez por las mañanas en la parte de atrás del talón
- Hinchazón o un bulto sensible a lo largo del tendón
- Dolor agudo repentino o una sensación de chasquido (busque atención de inmediato)

Cómo lo evaluamos

- Examen del tendón, la flexibilidad de la pantorrilla y la estructura del pie
- Revisión de la actividad física, el calzado y los cambios en el entrenamiento
- Imágenes diagnósticas cuando es necesario para evaluar el tendón

Opciones de tratamiento

- Programa de estiramientos y fortalecimiento de la pantorrilla
- Modificación de la actividad, aplicación de hielo y medidas antiinflamatorias
- Alzas para el talón, calzado con soporte u órtesis
- Fisioterapia y opciones avanzadas para casos persistentes

Qué esperar

1

Un plan personalizado — la mayoría de los dolores del tendón de Aquiles mejoran sin cirugía

2

Orientación sobre cómo volver a la actividad de forma segura

3

Opciones adicionales si los síntomas continúan

Preguntas frecuentes

¿Puedo seguir haciendo ejercicio si tengo dolor en el tendón de Aquiles?

En muchos casos sí, con algunas modificaciones — pero seguir haciendo esfuerzo cuando el dolor empeora puede causar daño crónico al tendón o una ruptura. Una evaluación le ayuda a mantenerse activo de forma segura.

¿Qué pasa si sentí un chasquido en el tendón de Aquiles?

Un chasquido repentino acompañado de debilidad puede indicar una ruptura del tendón y debe evaluarse de inmediato.

Fuentes y lecturas adicionales

- American College of Foot & Ankle Surgeons — FootHealthFacts.org
- American Podiatric Medical Association — apma.org
- MedlinePlus, U.S. National Library of Medicine — medlineplus.gov

¿Tiene preguntas? Llame a Wigley Feet al (305) 895-9528 para programar una evaluación. Los pacientes nuevos también pueden solicitar una cita en www.wigleyfeet.com.