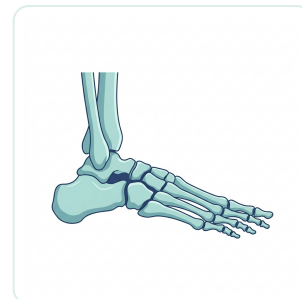


EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE · CONDICIONES COMUNES DEL PIE Y TOBILLO

Pies Planos

Los pies planos significan que el arco del pie está bajo o ausente, por lo que una mayor parte de la planta toca el suelo. Algunas personas nacen con pies planos flexibles; otras desarrollan el arco caído en la adultez, frecuentemente por disfunción del tendón tibial posterior — un debilitamiento del tendón que sostiene el arco. Los pies planos no siempre causan problemas, pero cuando duelen pueden provocar molestias en el arco, dolor en el talón, torceduras del tobillo, dolor en la espinilla, e incluso incomodidad en las rodillas o la espalda. Los pies planos progresivos en adultos requieren atención temprana, ya que tienden a empeorar con el tiempo.



Solo para ilustración educativa.

En resumen

Área de enfoque	Condiciones Comunes del Pie y Tobillo
Objetivo del tratamiento	Los pies planos significan que el arco del pie está bajo o ausente, por lo que una mayor parte de la planta toca el suelo.
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 en el arco, los talones o los tobillos
- Pacientes que notan que su arco se aplanan o que el pie se ensancha con el tiempo
- Padres de niños con pies planos que tienen dolor o limitaciones para hacer actividades

Cuándo buscar atención

- Dolor en el arco o el tobillo al estar de pie o hacer actividad física
- Un arco que se ve diferente o que está colapsando
- Zapatos que se desgastan de manera desigual o cansancio rápido al caminar
- Un niño con pies planos que se queja de dolor o evita hacer actividades

Cómo lo evaluamos

- Examen del arco, los tendones y la manera de caminar
- Radiografías con el paciente de pie para evaluar la alineación cuando sea necesario
- Evaluación de si la deformidad es flexible o rígida

Opciones de tratamiento

- Plantillas personalizadas y calzado de apoyo
- Programas de estiramiento y fortalecimiento
- Férulas o aparatos ortopédicos para pies planos progresivos en adultos
- Opciones reconstructivas para pacientes seleccionados con deformidad avanzada

Qué esperar

1	2	3
Una evaluación para determinar si sus pies planos necesitan tratamiento	Estrategias de apoyo adaptadas a su actividad y sus metas	Seguimiento para detectar cualquier progresión a tiempo

Preguntas frecuentes

¿Los pies planos siempre son un problema?

No — muchas personas con pies planos flexibles nunca tienen síntomas. El tratamiento es para los pies planos que causan dolor o que están progresando, o cuando afectan la manera de moverse.

Mi arco se cayó de adulto. ¿Por qué?

El pie plano adquirido en la adultez generalmente es causado por el debilitamiento del tendón tibial posterior. Es una condición progresiva, por lo que el apoyo y el tratamiento tempranos ayudan a proteger la estructura del pie.

Fuentes y lecturas adicionales

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

¿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.