

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

Dolor de talón / Fascitis plantar

La fascitis plantar es la causa más común de dolor de talón. Es una inflamación de la fascia plantar — la banda de tejido que recorre la parte inferior del pie desde el talón hasta los dedos. El dolor suele ser más intenso con los primeros pasos de la mañana o después de estar sentado, y puede aliviarse con el movimiento para luego regresar más tarde en el día. Entre los factores que la provocan están la estructura del pie (pies planos o arcos muy altos), los músculos de la pantorrilla tensos, el tiempo prolongado de pie, el calzado sin buen soporte y el peso corporal. La mayoría de los pacientes mejora con tratamiento conservador; los procedimientos se reservan para los casos crónicos.



Solo para ilustración educativa.

En resumen

Área de enfoque	Condiciones comunes del pie y el tobillo
Objetivo del tratamiento	La fascitis plantar es la causa más común de dolor de talón.
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 debajo del talón o en el arco del pie, especialmente con los primeros pasos de la mañana
- Pacientes cuyo dolor de talón regresa después de estar de pie, caminar o hacer ejercicio
- Personas que han probado el reposo o zapatos nuevos sin obtener alivio duradero

Cómo lo evaluamos

- Examen del talón, el arco del pie y la flexibilidad de la pantorrilla
- Revisión del calzado, la actividad física y el patrón de los síntomas
- Radiografías u otras imágenes cuando sea necesario para descartar otras causas, como fracturas por estrés o espolones en el talón

Cuándo buscar atención

- Dolor de talón que dura más de un par de semanas
- Dolor agudo al dar los primeros pasos en la mañana o después de descansar
- Dolor que limita el trabajo, el ejercicio o las actividades diarias
- Dolor de talón acompañado de entumecimiento, hormigueo o hinchazón

Opciones de tratamiento

- Programa de estiramientos para la fascia plantar y la pantorrilla
- Calzado con buen soporte, plantillas de venta libre o plantillas personalizadas
- Aplicación de hielo, medidas antiinflamatorias y ajuste de la actividad física
- Férulas nocturnas, inyecciones o fisioterapia cuando sea apropiado

Qué esperar

1

Un plan personalizado basado en su examen — la mayoría de los pacientes mejora sin necesidad de cirugía

2

Orientación sobre estiramientos, calzado y actividad física

3

Opciones de tratamiento adicionales si el dolor continúa, revisadas con su médico

Preguntas frecuentes

¿Por qué me duele más el talón con los primeros pasos de la mañana?

Durante la noche, la fascia plantar se tensa. Al pararse, se estira de golpe, lo que provoca ese dolor agudo característico de los primeros pasos. Hacer estiramientos suaves antes de levantarse de la cama suele ayudar.

¿El dolor de talón se va solo?

Los casos leves a veces mejoran solos, pero el dolor de talón persistente generalmente responde mucho más rápido con un plan estructurado que incluya estiramientos, soporte y atención a la causa de fondo. La fascitis plantar de larga duración es más difícil de tratar, por eso es mejor buscar atención cuanto antes.

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.