

14.16. Dolor en el talón. Fascitis plantar. Espolón calcáneo

Hay muchas causas de dolor en el área del **talón**, pero la más frecuente es la inflamación de una membrana o banda de la planta del pie (fascia plantar) en la zona del talón. Se denomina **fascitis plantar**.

El síntoma más importante que produce la fascitis plantar es el dolor en la planta del pie, fundamentalmente al caminar, cuando el talón toca el suelo. Con frecuencia provoca la aparición de un **espolón calcáneo**, que es un pequeño crecimiento del hueso donde la fascia plantar se engancha con el talón.

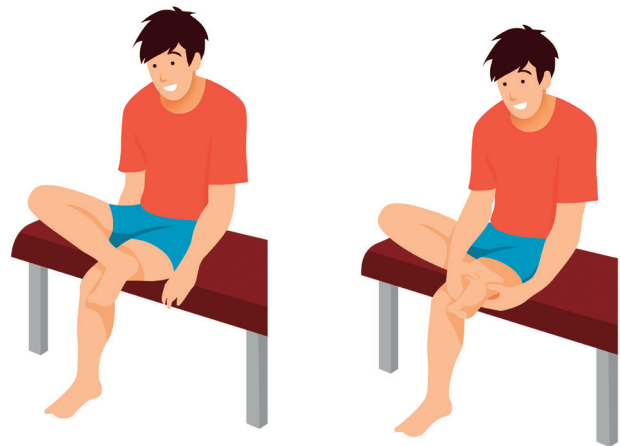
El que exista un espolón no quiere decir que tenga una inflamación, pues hay personas que tienen espolón sin dolor alguno en la planta del pie.

El dolor puede ser más intenso al iniciar la deambulación o después de un reposo prolongado, pero mejora un tiempo después de iniciar el movimiento, ya que caminar estira la fascia.

Si no hay mejoría con el tratamiento conservador, puede ser necesario realizar una infiltración con corticoides.

¿Qué puede hacer?

- Evite apoyar el pie.
- Disminuya su actividad o ejercicio.
- Evite ir descalzo, ya que hacerlo puede forzar más la fascia.
- Evite la obesidad y el sobrepeso.
- Utilice **zapatos** de tacón bajo, pero que no sean totalmente planos.
- Utilice **taloneras** de espuma o silicona, que amortiguan el golpe al caminar y hacen de almohadillas para el talón.
- En ocasiones puede ser útil usar una férula nocturna para mantener la fascia estirada mientras duerme.
- Aplíquese **hielo** durante unos 20 minutos varias veces al día en la zona de mayor dolor. Puede utilizar una pequeña botella de plástico llena de agua congelada.
- Si lo precisa, puede utilizar **analgésicos** como el paracetamol (500-1.000 mg cada 8-12 horas). Si el dolor no mejora, la **infiltración** de medicamentos en el talón puede ser eficaz.
- Puede realizar ejercicios de estiramiento de la planta del pie: estirar el pie flexionándolo hacia arriba y hacia abajo (puede ayudarse de una toalla) o masajear suavemente, con la pierna cruzada, la planta, empezando desde la base de los dedos hasta el talón provocando su flexión.
- La cirugía se utiliza excepcionalmente.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Cuando, a pesar del tratamiento, no mejoran o empeoran sus síntomas.
- Si la molestia persiste durante más de 15 días.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007021.htm>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/fascitis-plantar/?adfree=true>
- www.foothealthfacts.org/footankleinfo/heel-pain.htm

