

14.17. Dolor en los dedos. Juanete. Hallux-valgus

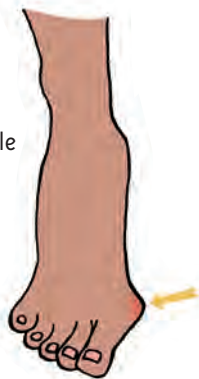
El **hallux-valgus**, conocido popularmente como **juanete**, es una deformidad de los huesos en la articulación que une el dedo gordo y el pie. Esto produce un abultamiento y con el roce del zapato aparece un engrosamiento de la piel o callo. Cuando el dolor es intenso podemos ver una inflamación de la zona y de una bolsa que se encuentra debajo de piel (**bursitis**).

Si hay mucha deformidad, se comprimen los demás dedos y acaban deformándose. Se denominan **dedos en martillo**, que también pueden ser muy dolorosos.

La causa más frecuente es por mal uso de zapatos (de tacón demasiado alto y/o excesivamente ajustados), también puede ser por herencia y menos frecuentemente debido a artritis.

¿Qué puede hacer?

- **Cambiar el calzado.** Evite los zapatos estrechos y/o de tacón alto. Use zapatos amplios que no terminen en punta, de textura blanda, que no compriman los dedos y sin tacón.
- Es aconsejable comprar los zapatos a última hora del día, cuando el pie suele estar algo más hinchado.
- En este problema, los separadores y correctores ortopédicos son de poca utilidad.
- Proteger, por ejemplo almohadillando la zona disminuye el roce y el dolor.
- En caso de dolor, puede utilizar una **bolsa de hielo** envuelta en un paño fino en la zona de dolor.
- En caso de molestia importante, puede tomar analgésicos como el **paracetamol** a dosis de 500-1.000 mg cada 6-8 horas.
- Cuando el dolor no mejora, se recomienda valorar el tratamiento quirúrgico.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- En caso de empeoramiento de sus síntomas.
- Cuando haya una mala respuesta al tratamiento con analgésicos o cuando la molestia persista durante más de 15 días.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001231.htm
- www.fisterra.com/salud/1infoConse/halluxValgus.asp
- www.podiatrists.org/visitors/fothealth/espanol/bunions



NO



SÍ