

# ¿Por qué duelen los pies?

**Doctor Miguel R. González Corona,**  
Profesor consultante, Especialista en Ortopedia, en  
Medicina Física y Rehabilitación

Los pies son la base que soporta nuestro andamiaje músculo-esquelético.

A veces le preguntamos a un paciente su peso corporal y nos dice, por ejemplo, 180 libras; él cree que es ese, sin embargo está demostrado que no es igual si está estático, a su peso dinámico.

Cuando camina, el pie apoyado soporta el peso de 180 multiplicado por 2, es decir, 360 libras; si sube una pendiente o escalera se multiplica por 3, ya son 720 libras, pero hay que agregar que se camina hacia arriba, contra la gravedad (esta nos lleva hacia abajo), por lo tanto un pie carga aproximadamente una tonelada de peso en fracciones de tiempo repetidamente.

Además de ser el soporte del peso corporal, lo pies mantienen la postura bípeda, el equilibrio y la locomoción, indispensables para las actividades ocupacionales, deportivas y recreativas del hombre.

Sin embargo, en muchos casos no se les presta la debida atención y los cuidados que requieren, especialmente en los ancianos. Los dolores de los pies pueden ser los primeros síntomas de las consecuencias del sedentarismo, de enfermedades como la artritis, la diabetes mellitus, trastornos neurológicos y vasculares.

## Espolón calcáneo y otros trastornos

El uso de calzado no adecuado —sin tacones— provoca que la carga de peso caiga sobre los talones de las personas, lo que ocasiona dolores en las pantorrillas y favorece la aparición de várices.

Una de las causas más frecuentes de dolor en los pies en el joven y el adulto mayor es la enfermedad del espolón calcáneo o fascitis plantar. También existen otras alteraciones músculo-esqueléticas que lo pueden provocar, tales como la metatarsalgia y la disfunción del tendón tibial posterior.

¿Y qué es el espolón calcáneo? Es un crecimiento óseo sobre el hueso del talón, en especial en la parte inferior delantera del referido hueso, que se une con la fascia plantar: banda larga de tejido conectivo que se extiende desde el talón hasta la base de los dedos del pie, y cuando se estira excesivamente puede provocar ese crecimiento óseo o espolón.

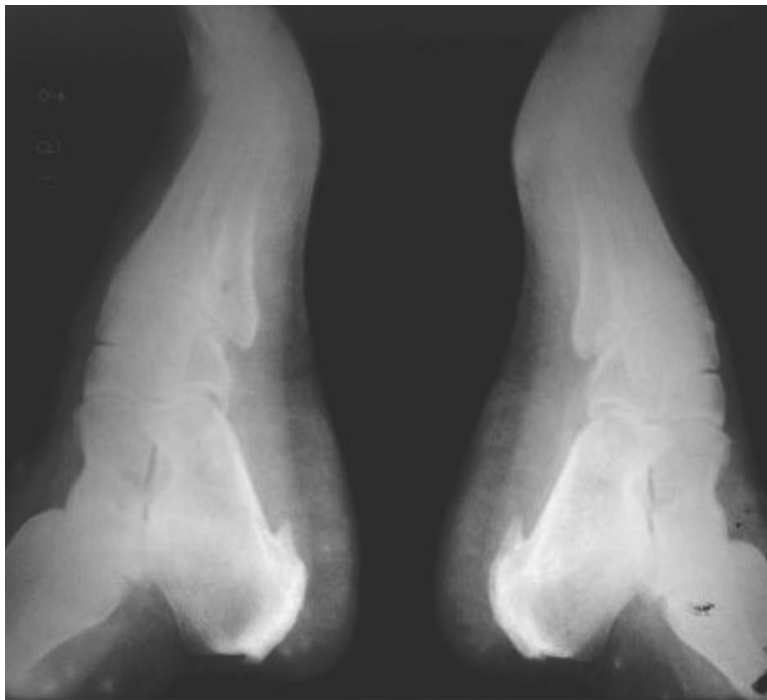
La fascia plantar sostiene el arco longitudinal de la planta del pie y sirve para amortiguar los impactos durante las actividades de la vida diaria.

El dolor se produce como consecuencia del esfuerzo y la inflamación de esta al tirar del hueso y comprimir una bolsa que rodea el espolón porque este demora mucho tiempo en formarse y puede pasar inadvertido por muchos años. Pero los microtraumas repetidos debido a deformidades como pies planos, exceso de arco, sobrepeso corporal, actividades físicas con calzados inadecuados y otras agresiones a los pies, son los desencadenantes de estos dolores. El espolón es un fenómeno secundario y no el origen del dolor.

## Tratamientos

**Reposo:** Utilice el dolor como guía. Disminuya su actividad o ejercicio.

**Hielo:** El masaje con hielo, preferiblemente un par de veces al día o al menos una vez al final del día. Se puede llenar una pequeña botella de plástico con



Espolón.

agua y congelarla. Hacer rodar el talón y el arco del pie sobre la botella durante unos 20 minutos proporciona masaje, estiramiento y analgesia.

**Fisioterapia:** El objetivo inicial de la terapia física es disminuir la inflamación. Nuestros policlínicos están dotados con la técnica moderna para el tratamiento de esta afección dolorosa.

**Talonerías:** Existe una gran variedad de almohadillas para el talón o talonerías, y generalmente son útiles. En mi práctica médica recomiendo su uso cuando es de espuma de goma con un grosor tal que colocada dentro del zapato el talón no sienta la presión del piso y utilizarla permanentemente.

**Órtesis (soportes del arco):** Las órtesis rígidas, particularmente duras están contraindicadas. Los soportes blandos, con una almohadilla en el talón, son fabricados en los talleres del MINSAP y están especialmente indicados en individuos con pie plano o con exceso de arco plantar.

**Calzado:** El calzado que se amolda perfectamente al pie y le brinda un buen soporte al arco longitudinal de la planta del pie, puede evitar irritaciones en la fascia plantar, en las articulaciones y en la piel del pie. Los que tienen tacón blando y amplio, y con suela relativamente rígida proporcionan la máxima comodidad y protección, siempre y cuando exista una buena distribución de la carga de peso y este no caiga sobre el talón sino por delante del tobillo.

**Fármacos:** Los analgésicos antiinflamatorios orales proporcionan alivio a muchos pacientes. Las infiltraciones con medicamentos analgésicos y anestésicos locales pueden ser muy eficaces en casos resistentes. Deben ser administradas por un médico experimentado en esta técnica.

**Cirugía:** Rara vez está indicada. Sin embargo, tras 6 a 12 meses de tratamiento conservador, una liberación quirúrgica parcial de la fascia plantar puede realizarse. La recuperación tras la intervención generalmente es lenta, a menudo no produce una curación completa y tiene algunas complicaciones potenciales.

**Ejercicios:** Los de estiramiento de la fascia plantar y del tendón de Aquiles y músculos de la pantorrilla son beneficiosos en la mayoría de los casos, especialmente en personas con tendón de Aquiles tenso

que parece ser susceptible a esta condición.

Algunos ejercicios recomendables son los siguientes:  
—Caminar en la punta de los dedos.

—Subir escaleras apoyando los dedos de los pies o la puntera de los zapatos.

—Ejercicio con toalla: Coloque una toalla en frente de usted. Con los dedos del pie afectado intente traer la toalla hacia usted.

—Masaje con la pierna opuesta: Mueva su pie dolorido lentamente arriba y abajo sobre la espinilla de la otra pierna, tratando de rodearla con los dedos.

—Estiramientos: Ponerse a cierta distancia de una mesa apoyando las manos sobre ella, con flexión en una rodilla y la otra estirada. Lentamente inclínesse hacia la mesa, presionando hacia delante hasta que sienta una tensión moderada en los músculos de la pantorrilla.



Estiramiento.



Masaje.