

# Fascitis plantar

## ¿Qué es la fascitis plantar?

La fascitis plantar es una condición médica común y dolorosa. Se produce por la irritación e inflamación de un grupo de tejido, llamado **fascia plantar**, que se encuentra en la parte inferior del pie y da soporte al arco. La fascitis plantar sucede cuando hay demasiada presión sobre este grupo de tejido y este se desgarró o sufre hematomas (moretones). Además de dolor, usted puede tener hinchazón en el talón.

## ¿Cómo se siente la fascitis plantar?

El dolor por fascitis plantar por lo general se produce bien debajo del talón o en el medio (arco) del pie. Puede ser agudo o sordo, según lo que usted esté haciendo. El dolor a menudo empeora por la mañana cuando usted hace sus primeros pasos o cuando se pone de pie. Correr, caminar y permanecer de pie pueden empeorar el dolor.

## ¿Cuáles son las causas de la fascitis plantar?

Muchas actividades pueden causar pequeños desgarros e irritación, lo cual genera fascitis plantar.

Usted puede correr un mayor riesgo de tener fascitis plantar si:

- Es una persona mayor
- Tiene sobrepeso
- Tiene diabetes
- Tiene arcos elevados en los pies
- Tiene músculos tensos en sus pantorrillas

A veces, no es posible identificar una causa específica.

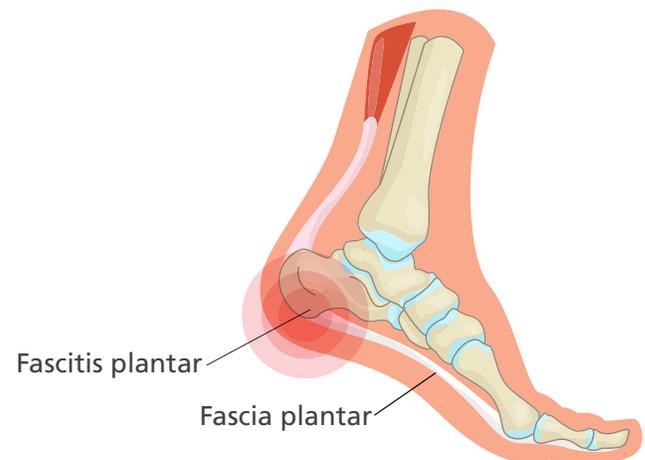


## ¿Cómo se diagnostica la fascitis plantar?

Su médico examinará sus pies y le hará preguntas sobre su dolor. Es posible que necesite realizarse pruebas de imágenes, como rayos X o una resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés), para asegurarse de que el dolor no es causado por otro problema.

## ¿Cuál es el tratamiento para la fascitis plantar?

A menudo, usted puede tratar la fascitis plantar con ejercicios simples de estiramiento y fortalecimiento para sus pies y sus piernas. Su médico le explicará cuáles ejercicios deberá realizar y cuán a menudo deberá hacerlos.



Además, estos pasos pueden ayudar a aliviar el dolor y curar la fascitis plantar:

- Usted podría necesitar plantillas especiales para sus zapatos, para ayudar a dar soporte a sus arcos. Estas plantillas se llaman plantillas ortopédicas. Tanto las plantillas ortopédicas de venta libre como las fabricadas a medida pueden ser útiles.
- Si el ejercicio que usted realiza es correr o caminar, es posible que tenga que reducirlo mientras sus pies se curan. Hable con su médico acerca de qué tipo de ejercicio y qué cantidad es adecuada para usted.
- Su médico puede recomendar medicamentos para el dolor de venta libre, como ibuprofeno (Advil, Motrin).
- También puede ser útil colocar una compresa de hielo en la parte inferior de su pie durante 10 o 15 minutos, varias veces al día. (No coloque hielo directamente sobre su piel).

- Si permanece de pie por mucho tiempo, puede ser útil un tapete acolchado para el piso.
- Si usted tiene sobrepeso, bajar de peso reducirá la presión sobre sus pies y esto puede aliviar la fascitis plantar.

En algunos casos, podrían necesitarse otros tratamientos. Si el dolor no mejora con el estiramiento, el reposo u otros tratamientos conservadores, su médico puede recomendar:

- Fisioterapia
- férulas que deberá usar en los pies durante la noche
- Inyecciones de medicamento esteroide para reducir la inflamación
- Cirugía

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---