



EL ABC de los pies II

Afecciones

Índice

- 00.** Afecciones
- 01.** Dedos en garra / martillo
- 02.** Dedos en garra / martillo
- 03.** Callos (Helomas)
- 04.** Juanetes (Hallux Valgus)
- 05.** El pie de atleta (Micosis)
- 06.** Dolor del Arco (Tensión del Arco)
- 07.** Uñas encarnadas
- 08.** Espolón calcáneo
- 09.** Neuroma de Morton
- 10.** Metatarsalgia
- 11.** Sesamoiditis
- 12.** Fascitis plantar
- 13.** Dedos desviados (Superposición de los dedos)
- 14.** Varices
- 15.** Verrugas
- 16.** Los pies durante el embarazo

01.

Dolor de talón

Definición

Es una condición común en aquellas personas donde la carga del peso sobre el talón causa incomodidad extrema ó de golpes constantes en el mismo.

Causas

Una posible causa es el choque excesivo y repetitivo al que es sometido el talón, tal condición es conocida como "síndrome del talón", el cual puede ser causado por zapatos de tacón muy bajos, suela delgada o suave ó aumento en la actividad física.

La otra causa común del dolor en el talón, corresponde a la fascitis plantar, el cual consiste en una inflamación del tejido conectivo que se encuentra en el pie fijado al talón.



Sugerencias

1.

La absorción de los golpes es esencial en el tratamiento e esta afección por esto se debe buscar amortiguar y transferir la presión ejercida en esa área, esto se logra

a través del uso de taloneras ó plantillas diseñadas para absorber la presión.

2.

Así mismo la selección de un calzado adecuado influye positivamente en el tratamiento del dolor, procurando elegir zapatos con tacón firme, buen apoyo del arco y altura adecuada del talón. En caso de la fascitis plantar ver más información aquí.

3.

Si el problema persiste consulte a su doctor especialista (podólogo u ortopedista).

02.

Dedos en garra/ martillo

Definición

El dedo en garra y dedo martillo consisten en una contracción de las articulaciones que pueden llevar a experimentar presión y dolor. Cuando los ligamentos y tendones se endurecen estos causan que las articulaciones tiendan a doblarse hacia abajo, dicha afección puede ocurrir en cualquier dedo excepto el dedo gordo del pie.

Existen dos tipos de dedo en garra: flexible y rígido. El dedo en garra flexible puede moverse y se puede enderezar manualmente; en tanto el rígido no tiene esta movilidad, siendo muy limitada y dolorosa. La diferencia del dedo en garra y el dedo martillo radica en que parte de la articulación se presenta la afección.

Los callos se producen a menudo en la parte superior de los dedos debido a la fricción del zapato con esta área y son comunes en ambas condiciones.

Causas

Puede ser un trastorno congénito, también puede ser a causa de un trauma como una pequeña fractura en la cual se lesione el tendón, esta lesión es común en beisbolistas debido al impacto de las bolas de beisbol en sus pies.

Entre otras causas relacionadas con esta afección se encuentran la artritis reumatoide y los juanetes (Hallux valgus). El uso de zapatos ajustados y tacones altos son otra causa asociada a esta afección.

Sugerencias

1.

En los casos leves la elección de calzado adecuado como los zapatos de horma ancha que provean suficiente espacio a la parte delantera del pie ayudan a obtener comodidad y evitar que la deformidad empeore. El uso de cojines, férulas correctoras almohadillas (cosimarto) son de gran ayuda en deformidades flexibles a detener el avance de la afección y proporcionar alivio.

2. Si el problema es severo, este debe ser tratado quirúrgicamente

3. Si el problema persiste consulte a su doctor especialista (podólogo u ortopedista).



03.

Callos (Helomas)

Definición

Los callos (helomas) son una acumulación de células muertas de la piel que endurecen y se compactan en un área específica del pie, estas presiona algún nervio causando dolor, los callos son un mecanismo de defensa para proteger el pie contra las fricciones y presión excesiva. Generalmente se forman en la parte superior, los lados y puntas de los dedos de los pies.



Causas

Los zapatos de vestir de tacón alto, zapatos muy pequeños, la obesidad, inusual forma de caminar, pie plano o de arco alto, protuberancias óseas (juanetes) y la pérdida de grasa que forma la almohadilla en el pie cuando envejecemos son causas comunes para la formación de callos.

Sugerencias

1.

A veces el cambio de calzado por uno que ajuste bien basta para eliminar el callo en unas semanas, durante este lapso se recomienda proteger los callos con parches en forma de dona que absorban la presión y fricción.

2.

Se debe evitar cortar con cuchillo o navaja de afeitar el callo por que puede empeorar la situación y ocasionar otro tipo de lesiones.

3.

Los diabéticos y personas con mala circulación deben evitar utilizar productos químicos para la eliminación de callos.

4.

Si el problema persiste consulte a su doctor especialista (podólogo u ortopedista).

04.

Juanetes (Hallux Valgus)

Definición

Los juanetes son una protuberancia vistosa en el interior del pie alrededor de la articulación del dedo gordo, este bulto es en realidad el hueso que sobresale hacia el interior del pie.

Es frecuente encontrar el dedo gordo superpuesto encima o debajo del segundo dedo. El juanete puede desembocar en inflamación y dolor en la parte lateral del pie, lo cual a veces impide al paciente caminar correctamente. Con la humedad y el frío del invierno, los dolores se intensifican.

Causas

Los juanetes son una de las afecciones más comúnmente encontradas en mujeres. La deformación se puede desarrollar a raíz de una anomalía en la función del pie (sobre todo en los huesos), lo cual puede ser hereditario, la artritis y el uso de calzado ajustado con punta estrecha, lo cual lleva al pie a tomar la forma del zapato y posteriormente a la aparición del juanete.

El uso de tacones o botas pueden empeorar la condición hasta llegar al punto en que la cirugía es necesaria. Cuidado con los zapatos que comprimen los dedos en punta.

Un zapato sólo es realmente sano si los dedos consiguen separarse como un abanico, y cuando el eje del dedo gordo puede mantenerse recto.

Sugerencias

1.

La utilización de calzado con amplio espacio para los dedos al inicio de la afección a menudo soluciona el problema y evita la necesidad de tratamiento posterior.

El uso de alivia juanetes para proteger el bulto de roces con el zapato ó separadores de dedo y férulas (nocturnas y diurnas) para alinear el dedo son parte de los dispositivos ortopédicos para aliviar el dolor o frenar la progresión de la condición.

2.

Si el problema persiste consulte a su doctor especialista (podólogo u ortopedista).



05.

El pie de atleta (Micosis)

Definición

Es una infección por hongos que se manifiesta a través de enrojecimiento, descamación y sequedad en la piel, algunas veces conlleva dolor y picazón; el pie de atleta comúnmente se produce entre los dedos de los pies y puede llegar a extenderse a las uñas de los pies provocando una infección crónica por hongos.



Causas

Por lo general este tipo de afecciones en los hongos se contrae en vestuarios, gimnasios, piscinas u otros donde el hongo encuentre ambientes cálidos y húmedos; el nombre "pie de atleta" se debe a que precisamente son los atletas quienes pasan más tiempo en este tipo de ambiente y de allí que tengan mayores probabilidades de contraer infección por hongos.

Sugerencias

1.

Lo más importante es prevenir este tipo de afecciones secando muy bien los pies antes de bañarse o nadar, utilizar sandalias cuando se utilicen baños y piscinas públicas, cambiar las medias o calcetines para mantener los pies secos. El uso de talco y zapatos ventilados ayuda a prevenir en gran manera los hongos.

2.

Durante la afección se debe lavar los pies con agua y jabón, secando totalmente y procurar mantener los pies secos durante el día, es posible que doctor le recomiende el uso de medicamentos antimicóticos.

3.

Si el problema persiste consulte a su doctor especialista (podólogo u ortopedista).

06.

Dolor del Arco (Tensión del Arco)

Definición

Los músculos del pie en conjunto con un tejido fibroso conocido como fascia plantar proveen de apoyo secundario al pie, estos a su vez funcionan como cojines que absorben el impacto diario y cargan el peso de nuestro cuerpo, el dolor en el arco ocurre cuando algo no anda bien en alguna de estas estructuras.

Causas

Existen factores diversos que causan el dolor en el arco, desde un desequilibrio estructural hasta una lesión en el pie, sin embargo la fascitis plantar es la condición más frecuente de esta condición.

Las fascia plantar se extiende desde el talón hasta la parte delantera del pie y funciona como una banda de caucho que se estira y encoge, precisamente el estiramiento excesivo provoca la fascitis plantar comúnmente asociado al pie plano.



Sugerencias

1.

Se debe evitar los tacones altos dentro de lo posible y se recomienda que el calzado tenga una suela de amortiguación y plantilla extraíble. Si el problema se debe al pie plano se recomienda una plantilla ortopédica hecha a la medida.

2.

Si el problema persiste consulte a su doctor especialista (podólogo u ortopedista).

07.

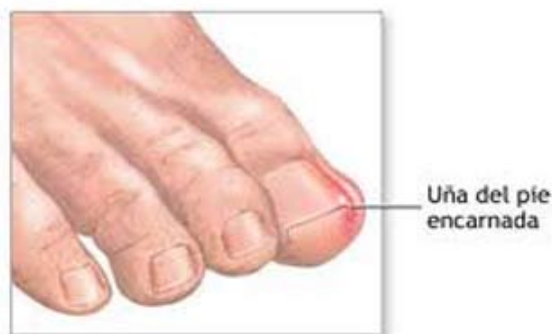
Uñas encarnadas

Definición

Son una condición común y dolorosa que se produce cuando alguno de los lados de la uña penetrando dolorosamente la piel, esto provoca inflamación y enrojecimiento.

Causas

Las causas pueden variar, la más común son las uñas mal recortadas o factores hereditarios, además un golpe en el dedo puede provocar que un pedazo de uña se encarne, también podemos mencionar el uso de calzado ajustado y zapatos de punta estrecha. Debe recortar las uñas correctamente para prevenir este tipo de afecciones, cortando las uñas de lado a lado, dejando la parte superior en una línea recta.



Sugerencias

1.

Tratar las uñas encarnadas tan pronto como reconoce el problema

2.

Aplicar antiséptico en el área afectada y mantener la herida limpia y seca

3.

Proteger el dedo del pie antes y después de tratado

4.

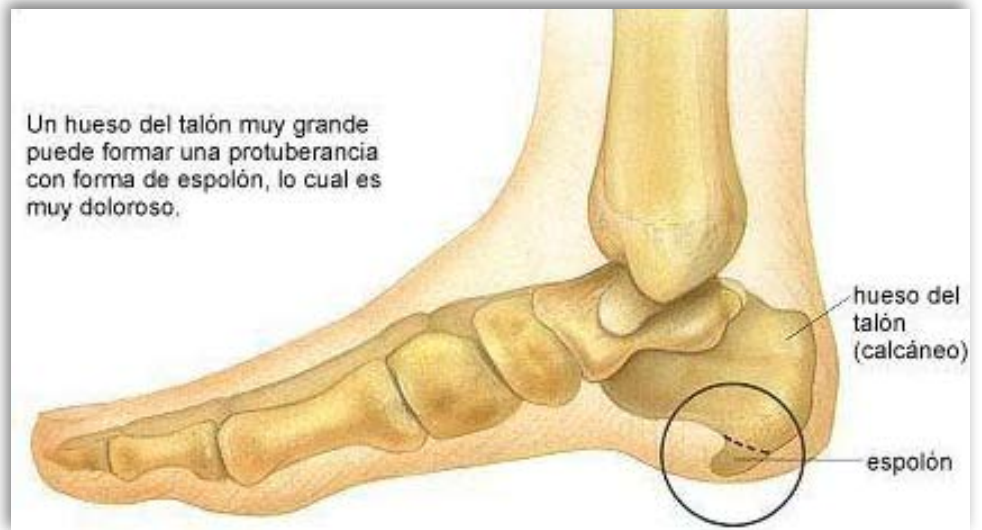
Si el problema persiste consulte a su doctor especialista (podólogo u ortopedista).



08. Espolón calcáneo

Definición

El espolón de calcáneo es una protuberancia ósea que se produce en el talón, alrededor del punto de apoyo del hueso calcáneo. El espolón duele y priva del apoyo normal del talón.



Causas

El espolón es un crecimiento anormal en el hueso del talón, este se inserta en el tejido llamado fascia plantar, desarrollando una condición crónica dolorosa. El dolor intenso como pinchazos en la parte interna del talón y el hecho de que desaparezca cuando se está en reposo pero empeora al estar de pie son algunos de los síntomas.

Solo quien ha sufrido un espolón en el talón sabría decirnos lo molesto y doloroso que es. Sus síntomas no suelen ser visibles casi nunca ya que no suele cursar inflamación visible, ni enrojecimiento de la zona.

El principal síntoma es el dolor al apoyar el pie, unos pinchazos que nos impedirán andar con normalidad. Estos dolores son más comunes al iniciar a andar, es decir tras largo periodo de reposo.

Sugerencias

1.

El reposo y la disminución de la actividad o ejercicio ayuda a dejar sanar la fascia plantar.

2.

Utilizar taloneras especiales para el espolón calcáneo

3.

El uso de calzado con tacón suave y amplio provee comodidad y protección, además se recomienda el uso de calzado deportivo.

09.

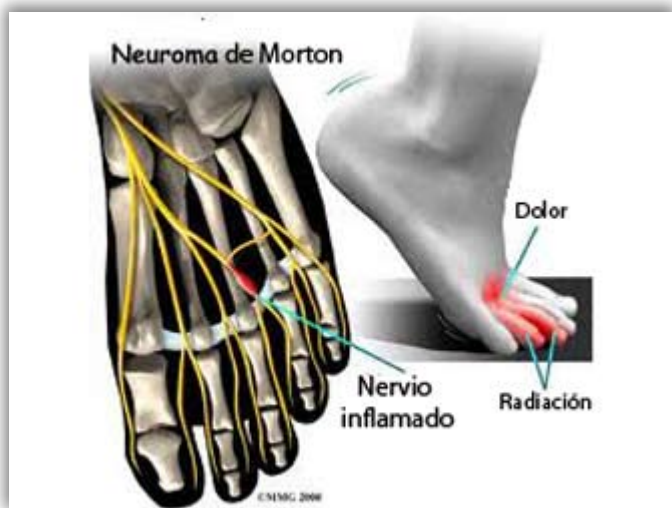
Neuroma de Morton

Definición

Es una hinchazón en el tejido nervioso de los pies, frecuentemente sucede entre el tercer y cuarto dedo del pie, conlleva un dolor agudo, ardor y a veces falta de sensibilidad en la zona mencionada; también se puede experimentar entumecimiento, hormigueo o calambres en la zona delantera del pie.

Causas

Se desconoce la causa exacta, sin embargo existen ciertos aspectos determinantes para desarrollar esta afección, tales como el pie plano o un arco pronunciado (alto), posición anormal de los dedos, problemas varios en la parte delantera como juanetes o dedos martillo y finalmente el uso de zapatos apretado, tacones altos con punta estrecha.



Sugerencias

1.

Usar plantillas en los zapatos

2.

Utilizar calzado de punta amplia

3.

Evitar actividades que sometan el área afectada a una presión constante

4.

Utilizar almohadillas con el propósito de reducir la presión en el nervio.

5. Si el problema persiste consulte a su doctor especialista (podólogo u ortopedista).

10.

Metatarsalgia

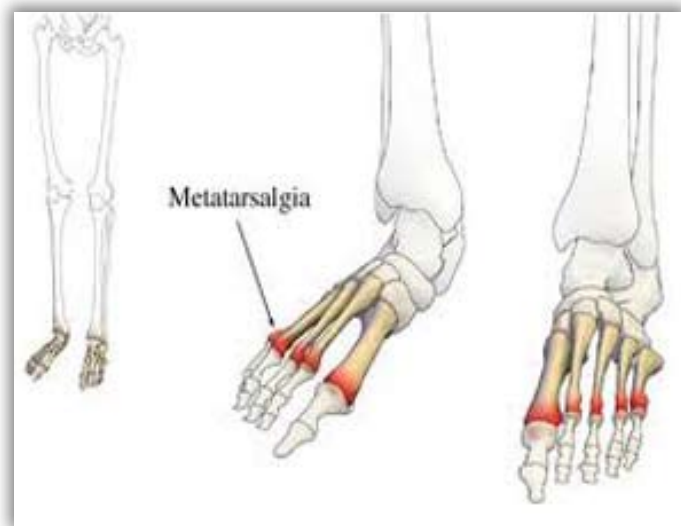
Definición

Es un problema común que puede ser bien doloroso, pero por lo general no es serio, consiste en un dolor debajo en el área metatarsal, ubicada a nivel de la planta del pie, justo detrás de los dedos.

Causas

Una o varias cabezas del metatarso se inflaman debido a una presión excesiva, lo cual se traduce en dolor agudo provocado por calzado inadecuado, especialmente los zapatos de tacón y con punta estrecha, el cual confina al pie a un espacio mínimo, afectando la acción de caminar y provocando molestias en la parte delantera del pie, la obesidad también es un factor importante.

Cabe recalcar que a medida que envejecemos la almohadilla de grasa del pie va desapareciendo, lo cual nos hace más sensibles al dolor.



Sugerencias

1.

Utilizar calzado cómodo y adecuado, sobre todo que permita la libertad de los dedos

2.

Usar productos que ayuden a amortiguar el área metatarsal ó vendajes

3.

Realizar ejercicios de estiramiento

4.

Si el problema persiste consulte a su doctor especialista (podólogo u ortopedista).

11.

Sesamoiditis

Definición

Es una dolencia común en jóvenes que se dedican a actividades físicas como correr o bailar, se localiza adelante del pie en lo que llamamos “bola del pie”, específicamente en el lado interno. Los sesamoideos son pequeños huesos dentro de los tendones, así si esto sufren presión constante pueden llegar a irritarse e incluso fracturarse.

Causas

No se evidencia una causa clara para esta afección, sin embargo se presenta frecuentemente en personas que practican actividades de alto impacto, además un arco elevado del pie es más propenso a padecerlo, ya que aplicara mayor presión sobre la bola del pie.



Sugerencias

1.

Guardar reposo para que los sesamoideos sanen

2.

Utilizar una almohadilla en el área metatarsal para distribuir y amortiguar la presión

3.

Las mujeres deben procurar usar zapato plano

4.

Si el problema persiste consulte a su doctor especialista (podólogo u ortopedista).

12.

Fascitis plantar

Definición

Es una inflamación aguda de la fascia plantar del pie. El síntoma principal es dolor plantar en el talón o en la zona media de la planta del pie, el cual no suele deberse a un traumatismo, sino al desgaste por el trabajo habitual. La fascia plantar es una banda de tejido en la planta del pie. Comienza en el talón y va a lo largo de la planta del pie. La fascia plantar actúa como una banda de caucho entre el talón y la eminencia metatarsiana para formar el arco de su pie.



Causas

- Pronación excesiva o pie plano
- Arco inusualmente alto del pie
- Incremento repentino en la actividad física
- Exceso de peso sobre el pie, lo cual es atribuido a la obesidad o embarazo
- Calzado inapropiado.
- Si el problema persiste consulte a su doctor especialista (podólogo u ortopedista).

Sugerencias

1.

Puede realizar ejercicios de estiramiento del talón

2.

Descansar por un tiempo si se debe a una actividad física frecuente.

3. Utilizar taloneras y vendajes para estirar la fascia

13.

Dedos desviados (Superposición de los dedos)

Definición

Consiste en un problema de apariencia y función normal de la articulación, los cuales deberían estar paralelos entre sí. La desviación puede ocurrir en cualquiera de los dedos y causar irritación si no se corrige.

Causas

Esta puede ser hereditaria, sin embargo es común que se desarrolle por varios años, como es el caso de los juanetes.



Sugerencias

- 1.**
Utilizar calzado amplio y cómodo
- 2.**
Utilizar separadores de dedo para disminuir la fricción y aliviar la molestia
- 3.**
Cuando haga deporte debe utilizar el calzado conveniente para tal actividad
- 4.**
Si el problema persiste consulte a su doctor especialista (podólogo u ortopedista).

14.

Varices

Definición

Las varices o várices (singular variz o várice) son dilataciones venosas que se caracterizan por la incapacidad de establecer un retorno eficaz de la sangre al corazón. Las más habituales son las de los miembros inferiores. Las mujeres son las más afectadas.

Se producen por una alteración de las válvulas venosas, dispositivos situados dentro de la luz de la vena en forma de un doble nido de golondrina que permite el flujo unidireccional de la sangre en dirección al retorno cardíaco y, a su vez, impide el reflujo de esta a la periferia (reflujo venoso retrógrado). Las várices se forman cuando las válvulas venosas no cierran bien, entonces la sangre comienza a acumularse en las venas, haciendo que se hinchen.

Una predisposición genética, una carencia de deporte, el tabaquismo y el sobrepeso son factores agravantes.

Para prevenir las varices, haga deporte y pruebe también el método de las “duchas frías”. El agua fría activa la circulación. Coloque sus piernas en posición elevada cuando esté sentada, no cruce las piernas y evite los calcetines demasiado apretados.

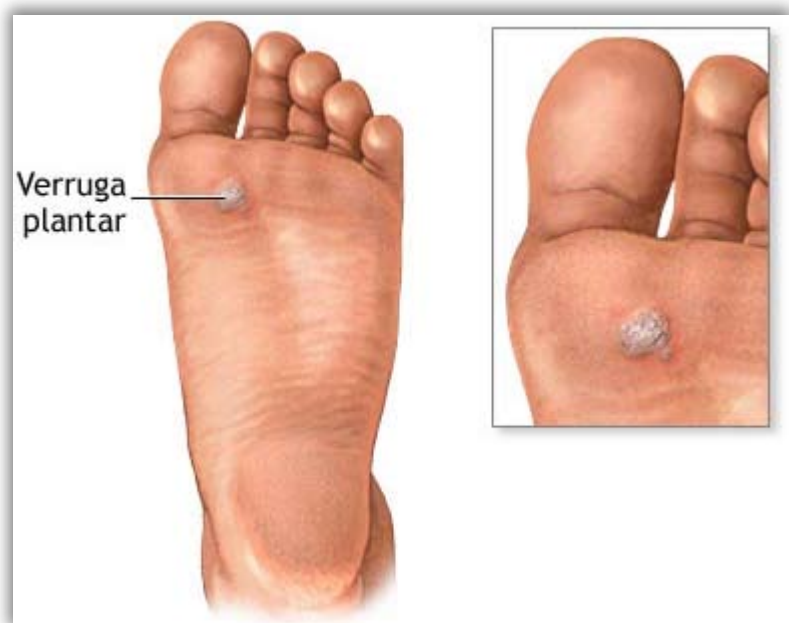
Renuncie igualmente a los tacones altos ya que provocan calambres en la pantorrilla que impiden a la bomba de la pantorrilla ejercer su acción beneficiosa. Escoja mejor los zapatos planos, como los zapatos skomodo “Línea Cero” o con tacones de 2,5 cm como máximo.

15. Verrugas

Las verrugas en la planta del pie o entre los dedos son frecuentes. Se distingue entre verrugas que crecen hacia el exterior y verrugas que crecen hacia el interior del pie. Estas últimas pueden ocasionar penosos dolores, particularmente cuando alcanzan un cierto volumen.

Atención: las verrugas son contagiosas. Durante su tratamiento no ande descalzo en su casa y utilice siempre una toalla individual para no contagiar a otras personas.

Las verrugas plantares (verruca pedis; VP, también ojos de pescado) son verrugas causadas por el virus del papiloma humano (VPH). Son lesiones pequeñas que aparecen en las plantas de los pies, tienen la apariencia de una coliflor y pueden tener pequeñas manchas negras en su superficie. Debido a la presión que ejerce el cuerpo sobre las plantas de los pies, puede formarse un endurecimiento de la piel encima de la verruga. Las verrugas pueden ser dolorosas o no serlo, según su tamaño, tiempo de evolución, localización y subtipo de virus del papiloma humano.



Se transmiten comúnmente en baños y piscinas públicas, al compartir zapatos, etcétera.

Hay diversas opciones para eliminar las verrugas plantares. Se pueden encontrar en las farmacias tratamientos basados en fórmulas de mediana acidez para eliminar el tejido de la verruga con varias aplicaciones, pero siempre resulta indicado acudir a un especialista (podólogo, dermatólogo, etc.).

Para tratar verrugas resistentes existen otras opciones, que incluyen el tratamiento por congelación (criocirugía), quemarlas por corriente eléctrica (electrocirugía), quemarlas con ácidos más fuertes, cirugía láser y extirpación quirúrgica.

Las VP se diferencian a menudo de los callos (helomas) al observar las estrías cutáneas. Los pies, al igual que las manos, están cubiertos de estas estrías comúnmente llamadas huellas dactilares. Cuando se presentan verrugas plantares, las estrías rodean a la lesión; cuando ésta no es por verruca pedis, el ADN celular no se altera y las estrías continúan por encima de ella.

Además, las Verrugas Plantares tienden a causar dolor al aplicar presión a los lados de la lesión más que directamente; los callos (helomas) tienden a hacerlo de manera opuesta y duelen al presionarlos directamente y no por las orillas.

16.

Los pies durante el embarazo

No hay duda de que el embarazo provoca muchos cambios en el cuerpo de una mujer y con ello muchas quejas durante el proceso, una de estas quejas es el dolor en los pies a causa del súbito aumento de peso, el cual conlleva una alteración en el centro de gravedad y una nueva postura para lidiar con dicho peso, las rodillas y los pies tendrán que cargar con presión adicional durante estos nueve meses.

Los problemas más comunes en los pies durante el embarazo son la pronación excesiva (pie plano) y el edema, ambos pueden conducir a dolores en el talón, en el arco o la zona metatarsal, los calambres y las varices forman parte de la lista de afecciones provocadas por el aumento de peso. Por este motivo es importante que toda mujer embarazada aprenda más sobre la salud de los pies durante el embarazo y ayudarlos a estar lo más cómodos posible durante este proceso. El exceso de pronación o pie plano ocurre cuando el arco del pie se aplana debido a la carga de peso y sus pies tienden a girar hacia adentro cuando camina; esto puede tener como consecuencia la inflamación de la fascia plantar, este es un tejido unido desde el talón hasta la parte delantera del pie. El pie plano puede hacer que caminar sea doloroso y aumenta la tensión en los pies, pantorrillas y espalda, este problema se da también en personas con arcos flexibles, pie plano o personas que padecen de obesidad.

El edema es una hinchazón de los pies que se manifiesta normalmente en las últimas etapas del embarazo, el edema no es más que sangre acumulada durante el embarazo producto del crecimiento del útero el cual ejerce presión sobre los vasos sanguíneos de la pelvis y las piernas, provocando que la velocidad de circulación disminuya y la sangre se estanque en extremidades inferiores.