



[Este panfleto también está disponible en inglés.](#)

## Enfermedad de Sever: Una causa común de dolor en los talones

---

### ¿Qué es la enfermedad de Sever?

La enfermedad de Sever ocurre en los niños cuando la parte que crece del talón de su pie es herido. La parte del pie que crece se llama la placa de crecimiento. El pie es una de las partes del cuerpo que primero llegan a su tamaño adulto en el desarrollo del cuerpo. Esto generalmente ocurre temprano durante la pubertad. En esta etapa de crecimiento, los huesos crecen más rápidamente que los músculos y tendones. Como resultado, los músculos y tendones sienten tensión. El área del talón es menos flexible. Cuando su niño está haciendo muchas actividades mientras está parado, los tendones tensos en el talón pueden causar demasiada tensión en la parte de atrás del talón (en donde el tendón de Aquiles está conectado). Esto puede herir el talón.

### ¿Cuándo suben las posibilidades de que mi niño desarrolle la enfermedad de Sever?

Su hijo puede desarrollar esta condición cuando él o ella está en las primeras etapas del rápido crecimiento durante la pubertad. La enfermedad de Sever es más común en las niñas físicamente activas entre los 8 y 10 años y en los niños físicamente activos entre los 10 y los 12 años. Los jugadores de fútbol y los gimnastas muchas veces desarrollan la enfermedad de Sever, pero todos los niños que hacen actividades en donde corren y saltan pueden ser afectados. La enfermedad de Sever raras veces afecta a niñas mayores, en sus últimos años de adolescencia, porque la parte de atrás del talón deja de crecer a los 15 años.

### ¿Cómo puedo saber si el dolor de talón de mi hijo es causado por la enfermedad de Sever?

La enfermedad de Sever puede causar dolor en uno o ambos talones. Generalmente

empieza cuando su niño comienza la temporada de deportes en la escuela o cuando empieza a jugar un nuevo deporte. Su hijo puede empezar a caminar cojeando. El dolor puede aumentar cuando él o ella se para en las puntas de los pies. El talón le puede doler cuando aprieta ambos lados del talón, en la parte más trasera. A esta prueba se le llama prueba de prensión. Su doctor puede encontrar que los tendones del talón se encuentran muy tiesos.

## ¿Cuál es el tratamiento para la enfermedad de Sever?

Primero, su niño necesita reducir o detener las actividades que le causan el dolor de talón. Necesita aplicar hielo en el talón herido por 25 minutos, 3 veces al día. Si su niño tiene un arco alto, pies planos, o piernas arqueadas, su doctor puede recomendarle ortopedia, apoyos de arco o copas de talón. Su hijo nunca debe caminar descalzo.

Si su niño sufre dolor de talón severo, puede darle medicamentos como el acetaminofeno (un nombre de marca: Tylenol) o ibuprofén (nombres de marca: Advil, Motrin, Nuprin).

## ¿Estirar mis músculos ayudará?

Sí. Es muy importante que su hijo haga estos ejercicios para estirar los tendones del hueso poplíteo y los músculos de la pantorrilla, y los tendones en la parte trasera de la pierna (ver las figuras 1, 2 y 3). El niño necesita hacer estos ejercicios de estiramiento 5 veces cada uno, 2 o 3 veces al día. Cada estiramiento necesita ser mantenido por 20 segundos.

Su niño también necesita hacer ejercicios para fortalecer sus músculos en la parte delantera de la canilla (ver la figura 4). Para hacer esto, su niño necesita sentarse en el piso, manteniendo su pierna herida estirada y derecha. Usando una banda de jebe para ejercicios, conecte un lado de la banda a la pata de una mesa, y la otra a la punta del pie. El niño necesita arrimarse hacia atrás hasta que la banda esté estirada. De allí, puede mover el pie hacia su cuerpo. Cuando no pueda jalar más hacia su cuerpo, puede proseguir a alejar el pie del cuerpo lentamente (hacia la mesa). Este ejercicio (15 repeticiones del ejercicio de canilla) debe ser hecho 3 veces. El niño debe hacer esta rutina de ejercicio 2 veces al día.



### 1. Estiramiento de Pantorrilla



### 2. Estiramiento del cordón del talón (tendón de Aquiles)

## ¿Cuándo podrá jugar deportes otra vez mi niño?

Con los cuidados apropiados, su hijo se sentirá mejor en 2 semanas o 2 meses. El niño no debe empezar a hacer deportes hasta que el dolor de talón se haya ido por completo. Su doctor le dirá cuando puede empezar las actividades físicas de manera segura.

## ¿Uno puede desarrollar problemas si tiene la enfermedad de Sever?

No se ha relacionado ningún problema de largo plazo a la enfermedad de Sever. Pero, llame a su médico si el dolor de su hijo no se mejora, o si se empeora, o si nota cambios en el color de la piel del pie, o hinchazón.

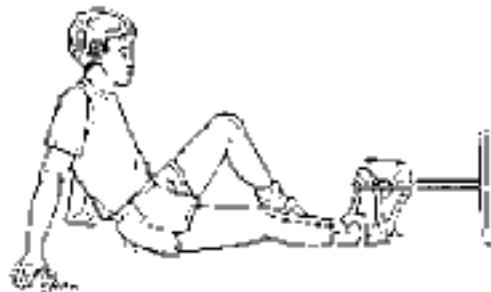
## ¿Se puede prevenir la enfermedad de Sever?

La enfermedad de Sever puede ser prevenida manteniendo la flexibilidad durante el crecimiento rápido de su hijo. Los ejercicios en las figuras de la derecha ayudarán en prevenir las lesiones durante estos años de crecimiento. Repetimos, pídale a su médico consejos. Los zapatos de buena calidad, con bastante apoyo y suela absorbente ayudarán. Su hijo debe evitar correr excesivamente en superficies duras.

Si su hijo ya se ha recuperado de la enfermedad de Sever, el estirarse y ponerse hielo en el talón después de cada actividad ayudará a prevenir que su hijo desarrolle esta condición de nuevo.



### 3. Estiramiento del tendón del hueso poplíteo



### 4. Ejercicio de fortalecimiento usando cordón bungee o tubo de jebe.

(Repasado 12/01)

---

Este panfleto provee un resumen del tema y puede que lo explicado no les afecte a todos. Hable con su médico de familia para averiguar si esta información es útil para usted y para aprender más acerca del tema.

Visite a [familydoctor.org](http://familydoctor.org) para más información útil sobre este tema y muchos otros relacionados con la salud.



**American Academy of Family Physicians**  
**(La Academia Americana de Médicos de Familia)**

EL MÉDICO DE LA FAMILIA DE HOY EN DÍA – SE ESPECIALIZA EN TODOS USTEDES.

Copyright © 2002 American Academy of Family Physicians.

Se otorga permiso para imprimir y hacer fotocopias de este material, sólo si se hace con propósitos educativos no-lucrativos. Se necesita obtener un permiso por escrito para cualquier otro uso, incluyendo el uso electrónico.

---

[Página inicial](#) | [Panfletos](#)

---