



En Español

## Problemas Comunes de los Pies (Common foot problems)



### Juanetes

Si es que tiene unos juanetes, usted ya sabe cuan dolorosos pueden ser estos aumentos en el tamaño de las articulaciones en los dedos gordos de los pies. La piel sobre esta articulación se pone hinchada y muchas veces se pone bastante dolorosa al toque. Los juanetes pueden ser heredados como una característica de familia y se desarrollan sin una causa reconocida o puede ser causados por zapatos que están muy ajustados.

Una parte muy importante del tratamiento es usar zapatos que se adapten con los pies de horma amplia y que no producen áreas de presión. Esto muchas veces alivia el dolor. En algunos casos severos, después de muchos años, los juanetes pueden ser incapacitantes. Existen varios tipos de cirugía que pueden aliviar el dolor y mejorar el aspecto de los pies. Generalmente, esta cirugía es principalmente realizada para aliviar el dolor y corregir deformidades de los dedos.

### Dolor del Talón del Pie

El dolor en los talones de los pies es algo sumamente común. Muchas veces empieza sin una lastimadura y se siente debajo del talón, generalmente cuando uno está parado o está caminando.

Una inflamación del tejido que conecta la planta del pie (plantar facia) y el hueso del talón es la causa más común de este dolor. Muchas veces está asociado con una protuberancia del hueso (espuela o espolón del talón), que se puede ver en estudios realizados con Rayos X.

Muchos casos se mejorarán espontáneamente. Las medicaciones para reducir la hinchazón de los tejidos suaves de su pie y esas plantillas de espuma de goma para los zapatos pueden ayudar bastante en el alivio del dolor. Si es que el dolor continua, se pueden recetar inyecciones de esteroides o se puede aplicar un yeso para caminar. Solamente en los casos más molestos y prolongados se recomienda la cirugía.

### Neuroma de Morton

El Neuroma de Morton es causado cuando un nervio es apretado. Este compresión usualmente se presenta como dolor entre el tercer y el cuarto dedo del pie. Unos zapatos muy pequeños pueden apretar juntos a los huesos. El nervio responde formando un neuroma, que es una formación de tejido extra en el nervio. Estos neuromas producen dolor que puede extenderse dentro de los

dedos del pie.

El tratamiento usualmente involucra el uso de zapatos más anchos y tomar medicaciones oralmente para disminuir la hinchazón alrededor del nervio. Una almohadilla debajo de la planta del pie para separar los huesos es muchas veces beneficiosa. Su médico también puede inyectar corticoide alrededor del nervio. Si la dificultad continua, entonces es posible que se recomiende un procedimiento quirúrgico puede ser recomendado.

### **Los Callos del Pie**

Los callos son causados por la presión ejercida en la piel de sus pies. Estos pueden ocurrir cuando los huesos del pie están apretados contra el zapato o cuando dos huesos están apretados juntos.

Los lugares más comunes donde se encuentran los callos son el dedo gordo y el quinto dedo. Los callos debajo de los extremos de los huesos del pie (metatarsianos) son bastante comunes. Los callos suaves pueden ocurrir en medio de los dedos del pie.

El tratamiento involucra aliviando la presión en la piel, usualmente modificando al zapato. Unas almohadillas para aliviar las presiones de los huesos pueden ayudar, pero tienen que ser situadas cuidadosamente. En algunas ocasiones, la cirugía es necesaria para eliminar una protuberancia del hueso que está causando un callo.

### **Dedos en Martillo**

Los dedos del pie en martillo son uno de los varios tipos de deformidades de los dedos del pie. Los dedos en martillo están doblados permanentemente en la articulación del dedo medio. La deformidad resultante puede ser agravada por zapatos que son muy estrechos y generalmente resulta en dolores sobre las áreas protuberantes encima y en las extremidades de los dedos del pie. Es posible que se desarrolle un callo duro sobre estas protuberancias.

El tratamiento usualmente involucra un zapato para acomodar mejor a su pie deformado. Insertos o almohadillas para zapatos también pueden ayudar. Si usted persiste con problemas en sus pies un tratamiento quirúrgico será necesario para corregir las deformidades de los pies eliminando las áreas protuberantes.

### **Verrugas Plantares**

Las verrugas plantares ocurren en la planta del pie y se parecen a los callos. Éstas son parecidas a las verrugas en otras partes del cuerpo, pero éstas crecen hacia adentro. La verruga no puede crecer hacia afuera debido al peso que se ha puesto cuando uno está parado. Usted puede sufrir dolores severos cuando se pone a caminar, si tiene una o más de estas verrugas plantares. Las verrugas plantares son extremadamente difícil de tratar, pero se ha logrado éxito con varias aplicaciones de ácido salicílico (disponible sin receta) para ablandar el callo circundante y exponer al virus. Otros tratamientos incluyen inyectando medicinas en las verrugas, congelándolas con nitrógeno líquido, y en raras ocasiones, con el uso de cirugía.

Su ortopedista es un doctor que cuenta con un extensivo entrenamiento en el diagnóstico y los tratamientos quirúrgicos y no quirúrgicos para el sistema musculoesquelético, que incluye los huesos, articulaciones, ligamentos, tendones, músculos y nervios.

Este folleto ha sido preparado por la American Academy of Orthopaedic Surgeons y tiene la intención de contener información actual o al día sobre estos temas. Sin embargo, no representa las normas oficiales de la Academia y su texto no debería ser interpretado como si estuviera excluyendo otros puntos de vista aceptables.

Reviewed 2000

[Your Orthopaedic Connection](#) [Spanish](#)

---