

A fascitis plantar es una afección que ocurre cuando el tejido fibroso grueso de la planta del pie (llamado la fascia plantar), se inflama y duele. Este tejido atraviesa desde la parte del frente de la planta del pie hasta el talón. El dolor en el talón es frecuentemente el resultado de pequeñas rajaduras y rasgaduras en la fascia plantar. Este tejido actúa como la cuerda de un arco y cuando uno se para en un pie con todo el peso del cuerpo, puede ocasionar una rajadura y un desgarro cerca del talón. Cuando se inflama, se dice que uno tiene fascitis plantar y puede aparecer un espolón en el talón. Este es un tipo de acumulación de calcio en el sitio donde el tejido de la planta del pie se une con el talón.

Para explicar mejor este dolor, puede ser útil examinar sus propios pies y darse una idea de la estructura del pie. Doble la rodilla para que pueda ver el pie más de cerca. Doble el dedo gordo del pie hacia atrás y sienta la banda tensa en la planta del pie. Sentirá la banda tensa que atraviesa de la parte de adelante de la planta del pie, justo detrás de la coyuntura del dedo gordo hasta el talón. En efecto, si usted presiona el área de la parte de abajo del talón donde se siente el dolor, encontrará que la banda viene de la parte del frente de la planta del pie y se extiende al área adolorida del talón.

La fascitis plantar y el dolor en el talón tienden a ocurrir con más frecuencia entre los atletas, especialmente entre los corredores, en gente de edad madura y en las personas pasadas de peso. Puede ser causada por ladear el pie hacia adentro al caminar, por falta de soporte en el arco del pie, por usar zapatos gastados, por tener los músculos de las pantorrillas tiesos, o por correr en bajada sobre superficies disparejas.

Para prevenir estos problemas, tome los siguientes cuatro pasos:

- 1.) Use siempre zapatos que le soporten bien el arco del pie y reemplácelos cuando sea necesario si el soporte se está volviendo menos efectivo o se está acabando. Los zapatos de atletismo deben proveer suficiente amortiguamiento.
- 2.) Si usted puede mantenerse de un peso razonable, esto también es bueno para los pies.
- 3.) Sea usted o no un atleta, estire el tendón de Aquiles y los músculos de las pantorrillas varias veces al día. El tendón de Aquiles es el tendón fuerte en la parte de atrás del talón que conecta los músculos de la pantorrilla con el hueso del talón.
- 4.) Haga ejercicio con regularidad, pero si usted es un corredor, aumente su millaje lentamente y alterne las carreras con otros deportes. Además, corra en grama o en tierra y no en concreto.

Debe tratar las primeras señales de dolor en el talón con descanso y hielo. Sin embargo, si el dolor continúa, tome los siguientes cinco pasos:

- 1.) Estire los músculos de las pantorrillas con regularidad.
- 2.) No camine descalzo mientras tenga dolor. Use zapatos o sandalias con soporte para el arco del pie incluso cuando se levante para ir al baño de noche.
- 3.) Para aliviar el dolor, tome aspirina o ibuprofén, pero, no tome aspirina si es menor de 20 años.
- 4.) Use soportes para el arco del pie en sus zapatos de los que se compran sin receta médica, tales como los de marca "Spenco". Tal vez quiera ponerse también cuñas en los talones en ambos zapatos, pero debe dejar de usarlas tan pronto como el dolor le haya pasado.
- 5.) Sólo lleve a cabo actividades físicas que no causen dolor. Tal vez tenga que dejar de correr y por ejemplo, empezar a nadar. Si el dolor le pasa y quiere empezar a correr de nuevo, empiece poco a poco y póngase hielo en el talón al acabar.

Debe llamar a su proveedor de salud si el dolor en el talón continúa después de tratarlo por una o dos semanas en casa, si ocurre incluso cuando está acostado o sin apoyarse en el pie, o si está acompañado por fiebre, enrojecimiento, hormigueo o adormecimiento del talón.