

Juanetes, dedos engarrotados y uñas encarnadas



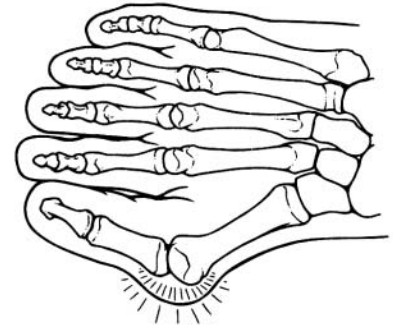
JUANETES Y DEDOS ENGARROTADOS

Un juanete es una hinchazón de la coyuntura en la base del dedo gordo del pie. El dedo gordo del pie puede doblarse y montarse en los otros dedos. Un dedo engarrotado es un dedo del pie que se dobla permanentemente en la coyuntura del medio. Ambas afecciones son comúnmente agravadas si se usan zapatos muy pequeños o angostos. Estos son algunas veces problemas de familia.

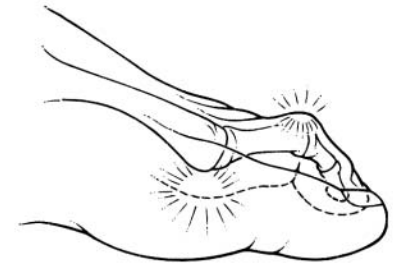
Prevención

Usar los zapatos apropiados puede ayudar a reducir el riesgo de llegar a tener juanetes.

- Use zapatos amplios que les den a los dedos suficiente espacio para abrirse. Asegúrese de que los zapatos le ajusten bien.
- Use zapatos de tacón bajo o plano. Evite los zapatos de tacón alto, los cuales ponen más presión en la coyuntura del dedo gordo (metatarsfalangeal).
- La excesiva pronación del pie (cuando se pisa como pato o con los pies en ángulo) ha sido conectada con la formación de juanetes. Las ayudas ortóticas, que previenen la pronación, han demostrado prevenir la formación de juanetes en adultos. Sin embargo, los niños y los adultos que ya muestran señales de deformación debida a juanetes no



Un juanete es una hinchazón causada por una coyuntura deformada en la base del dedo gordo del pie.



Un dedo engarrotado es un dedo del pie que se dobla permanentemente en la coyuntura del medio.

obtienen un alivio significativo del dolor ni un mejoramiento estructural con las ayudas ortóticas.

Tratamiento casero

Una vez que tenga un juanete o un dedo engarrotado, usualmente no hay manera de deshacerse del problema por completo. El tratamiento casero ayudará a que no se empeore.





- Evite las actividades que pongan presión en su dedo gordo y en el pie. No abandone el ejercicio por el dolor del dedo; trate con actividades que no pongan mucha presión en los pies, tales como natación o ciclismo.
- Estire las partes de sus zapatos que rocen con las áreas de dolor. Busque una zapatería que estire zapatos o pídale a su profesional médico que le recomiende una.
- Use zapatos amplios de tacón bajo que le ofrezcan buen apoyo en el arco del pie.
- Recorte el área sobre el juanete o el dedo engarrotado en un par de zapatos viejos para usar en casa, o use unas sandalias cómodas que no presionen el área.
- Acolchone el juanete o el dedo engarrotado con molesquina (en inglés "moleskin") o almohadillas en forma de rosca para prevenir que se restrigüe e irrite.
- Trate con aspirina, ibuprofén, o acetaminofén para aliviar el dolor. El hielo o compresas frías también pueden ayudar.

Llame a Kaiser Permanente si . . .

- siente de repente un dolor agudo en el dedo gordo del pie y no se le ha diagnosticado con gota
- el dolor no responde al tratamiento casero en dos o tres semanas
- un dolor agudo le dificulta caminar o interfiere con sus actividades diarias
- el dedo gordo del pie empieza a montarse en el segundo dedo

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de su medicamento, por favor hable con su farmacéuta.

- tiene diabetes, mala circulación, o mal vascular periférico

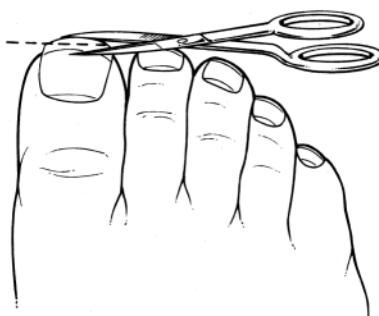
La piel irritada sobre un juanete o un dedo engarrotado se puede infectar fácilmente en las personas con diabetes o con mala circulación.

UÑAS ENCARNADAS

Las uñas encarnadas son causadas cuando una uña que no está bien recortada penetra la piel en el borde de la uña. Los zapatos muy apretados también pueden causar uñas encarnadas. Ya que la cortadura se puede infectar fácilmente, se necesita una pronta atención.

Prevención

- Recórtese las uñas de los pies en línea recta de extremo a extremo de modo que los bordes no puedan meterse en la piel. Deje las uñas un poco más largas en los extremos, de modo que los bordes afilados no se metan en la piel.



Recórtese las uñas de los pies en línea recta.

- Use zapatos amplios y mantenga los pies limpios y secos.

Tratamiento casero

- Remoje los pies en agua tibia.
- Meta un pedacito de algodón húmedo debajo del borde de la uña para acolchonarla y para que no se meta dentro de la piel.
- Repita esto diariamente hasta que la uña haya crecido y se pueda recortar.
- Remojar los pies por 15 minutos de 3 a 4 veces diarias ayudará a aliviar la hinchazón o la sensibilidad al tacto mientras las uñas crecen.

Llame a Kaiser Permanente si . . .

- le aparecen señas de infección
 - un aumento del dolor, hinchazón, enrojecimiento o sensibilidad al tacto
 - calor o rayas rojas que se extienden desde el área
 - secreción de pus
 - fiebre de 100 grados o más sin ninguna otra causa
- tiene diabetes o problemas circulatorios

Otros recursos

Para mayor información acerca de la salud:

- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite nuestro sitio Web en www.kp.org.
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, y para averiguar de clases y de recursos adicionales.