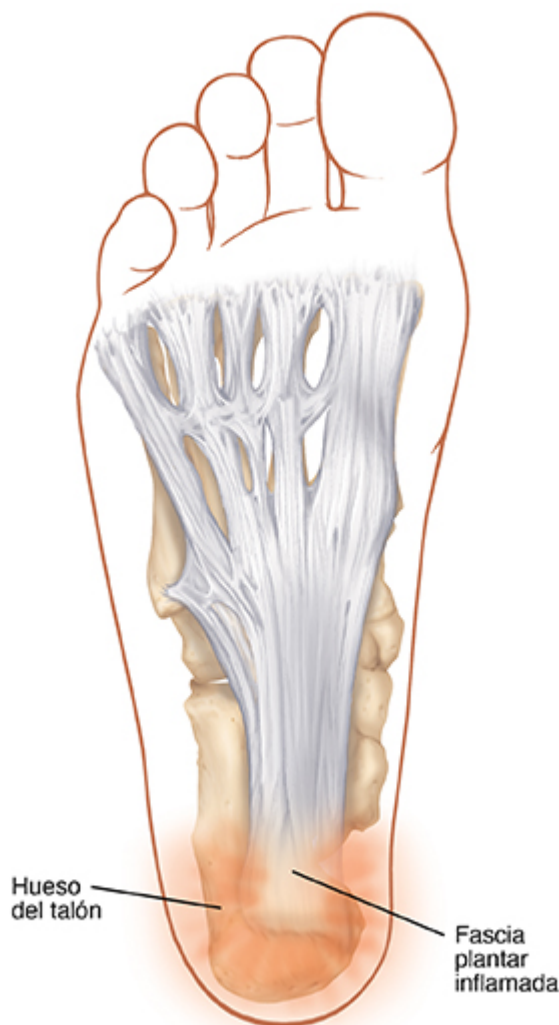


Dolor del talón

El talón es la parte posterior del pie. Una lámina de tejido llamada fascia plantar conecta el hueso del talón (calcáneo) con los huesos de la base de los dedos del pie. Los nervios que van del talón hacia la pierna pasan por la parte interior del tobillo. Cuando siente dolor en la base del talón, es posible que la fascia plantar esté inflamada. El uso excesivo, la rigidez del tendón de Aquiles y el exceso de peso pueden producir el desgarramiento de este tejido en la zona donde se une con el hueso. En algunos casos, la inflamación de la fascia plantar también puede irritar un nervio y provocar más dolor.



¿A qué se debe el dolor del talón?

Los zapatos con mala amortiguación pueden irritar el tejido del talón (fascia plantar). El exceso de peso, o estar de pie durante mucho tiempo, también pueden irritar este tejido. Correr, caminar, jugar tenis u otros deportes que causen esfuerzo en los talones pueden provocar pequeños desgarramientos del tejido. Esto es más probable cuando los músculos inferiores de la pierna están tensos. Un tendón de Aquiles tenso también puede aumentar el dolor en el talón.

Síntomas

Es posible que sienta dolor en la parte inferior o en el borde interior del talón. Este dolor puede ser intenso al levantarse de la cama o al ponerse de pie después de haber estado

sentado largo rato. Es posible que sienta dolor difuso cuando haya estado de pie mucho tiempo sobre una superficie dura. Correr también puede producir un dolor difuso.

Cómo prevenir problemas en el futuro

Para prevenir los dolores en el talón, use zapatos con buena amortiguación. Y haga los ejercicios que le haya recomendado el proveedor de atención médica para estirar el tendón de Aquiles y los músculos de la parte inferior de la pierna.