

¿Qué es la bursitis calcánea subcutánea?

La bursitis calcánea subcutánea es una afección que causa dolor en el talón. Este dolor se origina en la bolsa sinovial que está ubicada entre el tendón de Aquiles y la piel. La bolsa sinovial es un pequeño saco lleno de líquido. Hay muchas en el cuerpo. Se encuentran en las zonas en donde podría haber rozamientos, como, por ejemplo, entre los tendones y los huesos. El líquido dentro de estas bolsas ayuda a aliviar la fricción durante el movimiento. Si estas bolsas se lesionan o se irritan, puede sentir dolor.



Cómo se pronuncia

bur-si-tis cal-CÁ-neá sub-cu-TÁ-neá

¿Cuáles son las causas de la bursitis calcánea subcutánea?

La causa principal de este tipo de bursitis es el uso de zapatos que no le calzan bien. El calzado ajustado que roza contra la parte posterior del talón puede irritar la bolsa sinovial. Las mujeres que usan tacones son quienes tienen más riesgo de tener esta afección. Los atletas que usan calzado que no es adecuado también pueden tener este problema.

Síntomas de la bursitis calcánea subcutánea

Los síntomas típicos son dolor e hinchazón del talón. También es posible que note enrojecimiento. Quizás le resulte doloroso usar cierto tipo de zapatos, como los que quedan ajustados.

Tratamiento de la bursitis calcánea subcutánea

El objetivo del tratamiento es aliviar los síntomas para que la bolsa sinovial tenga tiempo de sanar. Las opciones de tratamiento incluyen lo siguiente:

- **Reposo.** Es posible que necesite modificar o limitar aquellas actividades que le causen dolor en el talón. Estas incluyen las actividades de alto impacto, como correr.
- **Medicamentos de venta libre.** Esto alivia el dolor y la hinchazón. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) son los más usados. Los

medicamentos pueden ser recetados o de venta libre. Puede tomarlos en forma de pastillas. O aplicarlos como gel, crema o parche sobre la piel.

- **Compresas de frío o calor.** Apoyar una compresa de hielo o aplicar calor sobre el talón puede aliviar el dolor.
- **Plantilla ortopédica o almohadillas.** Hay dispositivos como las almohadillas o protectores de talón que pueden ubicarse en la parte posterior del talón para aliviar las molestias al moverse.
- **Calzado.** No use zapatos ajustados o que rocen la parte posterior del talón. Puede ayudarlo usar calzado con el talón abierto, como los zuecos.
- **Ejercicios de estiramiento.** Los movimientos de estiramiento suave pueden ayudarlo a recuperar la amplitud de movimiento en el tobillo y el pie. También pueden ayudarlo a aliviar el dolor.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indiquen
- Escalofríos
- Dolor que empeora
- Síntomas que no se alivian o que empeoran
- Síntomas nuevos