

¿Qué son los juanetes?

El hueso en la base del dedo gordo se conecta con un hueso que se encuentra en la bola del pie. La articulación es el lugar en el que se unen los dos huesos. Normalmente, los dos huesos siguen uno a otro casi en línea recta, y el dedo gordo está orientado derecho hacia el frente. Pero a veces este dedo comienza a torcerse hacia los dedos pequeños. Esto empuja la articulación hacia afuera y forma una protuberancia llamada juanete. Los juanetes pueden ser leves, moderados o graves.



Síntomas de juanetes

A menudo, los juanetes producen dolor e inflamación alrededor de la articulación basal del dedo gordo. Se produce enrojecimiento y aumento de temperatura de la piel. Si el dedo gordo hace presión bajo el segundo dedo, puede formarse un callo doloroso en la parte superior o en el interior del segundo dedo. En algunos casos, los juanetes no producen síntomas, pero dificultan el buen ajuste de los zapatos.

Lo que puede hacerse

- Use zapatos cómodos. Usar zapatos con suficiente espacio para los dedos y que sean de tacón bajo (menos de dos pulgadas) ayudará a que el juanete no empeore o cause dolor.
- Pregunte a su proveedor de atención médica sobre las almohadillas y los insertos para prevenir los callos y acolchar el juanete.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre la cirugía de juanetes y si ésta es apropiada para usted.

Nota:

Los pies tienden a crecer con la edad. Esto quiere decir que, de vez en cuando, usted podría tener que cambiar de talla de zapatos para asegurarse de que sus pies calcen cómodamente.