



Mira el video

Fracturas por estrés del pie y del tobillo



Descripción general

Las fracturas por estrés son una o más fisuras pequeñas en un hueso. Estas fracturas son comunes en las piernas y los pies. Eso se debe a que sus piernas y sus pies tienen que soportar su peso y absorber la presión de caminar, correr y saltar.

Causas

Las fracturas por estrés pueden ocurrir si usted aumenta repentinamente una actividad de alto impacto. Caminar o correr por una distancia mucho más larga de lo normal, las pueden causar. Puede desarrollar fracturas por estrés, si cambia de una superficie blanda a una dura o irregular. Puede suceder, si usted no usa los zapatos apropiados, o si tiene técnicas inadecuadas de entrenamiento. Su riesgo es mayor si tiene huesos débiles debido a una afección o algún medicamento que esté tomando.

Síntomas

Las fracturas por estrés causan dolor y sensibilidad. El dolor aumenta cuando usted está en actividad, y mejora cuando descansa. También puede tener hinchazón y hematomas.

Tratamiento

Las opciones de tratamiento incluyen reposo, medicamentos y zapatos que protejan sus pies. Le puede resultar beneficioso un yeso que inmovilice su pie mientras sana. Si estos no son útiles, es posible que necesite cirugía. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.