Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Fascitis plantar

En esta información se explica qué es la fascitis plantar. También se describen algunas de sus causas, sus síntomas comunes y cómo se puede tratar.

Información sobre la fascitis plantar

La fascia plantar es una banda gruesa de tejido. Conecta el hueso del talón con la bola o parte delantera del pie (véase la figura 1). La fascia plantar actúa como una banda elástica que se estira con cada paso que da. También sostiene el arco del pie.



Figura 1. Fascia plantar

Cuando la fascia plantar se distiende o se lesiona, puede desgarrarse o debilitarse, inflamarse y provocar dolor. Esto se llama fascitis plantar. Es una de las causas más comunes

de dolor en el talón.

Síntomas de la fascitis plantar

La fascitis plantar causa un dolor que muchas veces se describe como ardor, punzadas o un dolor molesto en el talón del pie. En ocasiones, el dolor puede extenderse y llegar a la región metatarsiana. La mayoría de las personas con fascitis plantar sienten dolor cuando se levantan por la mañana.

También puede sentir dolor:

- Después de largos períodos de actividad física.
- Al final del día.
- Al ponerse de pie después de estar sentado durante un tiempo.

Causas de la fascitis plantar

Hay muchas causas de la fascitis plantar, como:

- Que los músculos de las pantorrillas o los tendones de Aquiles (el tejido resistente que conecta los músculos de las pantorrillas con el hueso del talón) sean muy rígidos.
- Caminar, estar de pie o correr durante períodos prolongados, especialmente sobre superficies rígidas.
- Usar zapatos que no se ajustan bien.

- Usar calzado que no tiene el apoyo suficiente.
- Que los tejidos de los pies sean débiles debido al envejecimiento.
- Tener pies planos, arcos altos o una forma desigual de caminar (una marcha irregular).
- Tener sobrepeso.
- Embarazo o cambios hormonales. Las hormonas pueden hacer que los ligamentos y tejidos se tornen más flexibles de lo normal.

Diagnóstico de la fascitis plantar

Con frecuencia, su proveedor de cuidados de la salud puede determinar si tiene fascitis plantar con base en sus síntomas y un examen físico. Le examinará los pies y evaluará (observará) cómo se para y camina. A veces, se puede realizar una radiografía o un análisis de laboratorio para descartar otros posibles problemas.

Tratamiento para la fascitis plantar

Existen tratamientos que pueden ayudar a aliviar los síntomas de la fascitis plantar. Su proveedor de cuidados de la salud hará recomendaciones de tratamiento según los síntomas que tenga. El tipo de tratamiento que reciba dependerá de cuánto tiempo haya tenido los síntomas. También puede depender de la gravedad de los síntomas.

Aunque la fascitis plantar muchas veces desaparece sin causar problemas a largo plazo, puede durar de 6 a 18 meses. Es posible que deba tomar medicamentos para aliviar el dolor y la inflamación. Su proveedor de cuidados de la salud le indicará cuál es el medicamento más adecuado para usted. Siempre debe tomar los medicamentos tal como le indique su proveedor de cuidados de la salud.

Medicamentos

Los tipos de medicamentos más comunes que se utilizan son los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID). Algunos ejemplos de NSAID son ibuprofen (Advil® y Motrin®) y naproxen (Aleve®y Naprosyn®). Los NSAID deben tomarse con alimentos.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar NSAID:

- Si tiene antecedentes de enfermedad gastrointestinal (del estómago y los intestinos), hepática o renal.
- Si tiene antecedentes de trastornos hemorrágicos.
- Si está tomando aspirin o cualquier medicamento que impida que la sangre coagule.
- Si está tomando un corticosteroide (medicamento que ayuda a reducir la hinchazón y la inflamación).

Para obtener más información, lea *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Otros tratamientos

Su proveedor de cuidados de la salud también puede sugerir otros tratamientos, como:

- Colocar cinta en los arcos de los pies.
- Usar férulas nocturnas. Estos son dispositivos de soporte que protegen los pies y los estiran mientras duerme.
- Agregar ayudas especiales en sus zapatos para un soporte adicional. Pueden ser taloneras o copas para el talón, órtesis (como un soporte o una férula) o soportes para el arco.
- Asistir a fisioterapia.

Si estos tratamientos no ayudan, hable con su proveedor de cuidados de la salud, quien puede sugerir otros tratamientos, como inyecciones de corticosteroides o cirugía.

Cómo aliviar el dolor de la fascitis plantar

Aquí hay algunas formas en las que puede aliviar el dolor de la fascitis plantar:

- **Colóquese una compresa de hielo envuelta en una toalla en los talones.** Esto ayudará a reducir la inflamación y las molestias. Repítalo de 4 a 6 veces al día durante 10 minutos.
- **Use zapatos que le ofrezcan apoyo a los pies.** Evite usar zapatos sin talón, sandalias, tacos altos, chancletas o chinelas, y caminar descalzo.
- **Tómese tiempo para descansar cuando haga ejercicio.** Evite estar de pie, correr o caminar durante períodos prolongados.
- **Descanse los pies**. Limite las actividades que pongan presión en el talón y en la bola del pie, como correr, saltar y caminar.

Ejercicios para aliviar el dolor de la fascitis plantar

También hay algunos ejercicios que puede hacer para aliviar el dolor causado por la fascitis plantar.

Flexiones de los dedos de los pies

Puede hacer flexiones de los dedos de los pies con un libro o una toalla. Para hacer ejercicios de flexiones de los dedos de los pies con un libro:

1. Coloque un libro en el piso y párese sobre el libro.

2. Doble los dedos de los pies alrededor del borde del libro (véase la figura 2). Luego, enderécelos.
3. Repita este movimiento durante 2 minutos. Haga este ejercicio 2 veces al día.

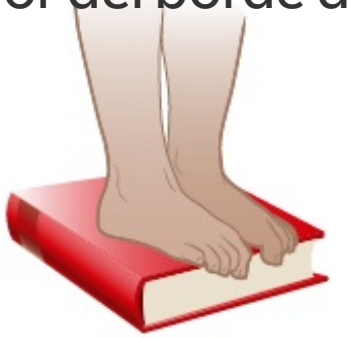


Figura 2. Flexiones de los dedos de los pies usando un libro.

Para hacer ejercicios de flexiones de los dedos usando una toalla:

1. Coloque una toalla en el piso y párese sobre ella.
2. Sujete la toalla con los dedos de los pies (véase la figura 3). Luego, suelte.
3. Repita este movimiento durante 1 a 2 minutos. Haga este ejercicio 2 veces al día.



Figura 3. Flexiones de los dedos de los pies usando una toalla.

Estiramiento de los pies

Necesitará una toalla para este ejercicio. Asegúrese de que sea lo suficientemente larga como para que pueda pasarla por detrás de los pies si está sentado y con las piernas extendidas (véase la figura 4).

1. Siéntese en el piso, con las piernas extendidas frente a

usted.

2. Pase la toalla por detrás de uno de los pies, manteniendo la pierna extendida frente a usted.
3. Usando la toalla, tire de la parte superior del pie hacia usted (véase la figura 4). Debería sentir que el músculo de la pantorrilla se estira.
4. Mantenga esta posición durante 10 a 30 segundos. A continuación, deje de tirar.
5. Repita este ejercicio 5 veces en cada sesión. Haga 2 sesiones al día.



Figura 4. Estiramiento de los pies

Círculos con los tobillos

1. Siéntese en una silla y coloque la pierna en un reposapiernas o en otra silla.
2. Gire el tobillo derecho en sentido horario (hacia la derecha) de 8 a 12 veces (véase la figura 5).
3. Cambie de sentido y gire el tobillo derecho en sentido

antihorario (hacia la izquierda) de 8 a 12 veces.

4. Repita este ejercicio con el tobillo izquierdo.



Figura 5. Círculos con los tobillos

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Plantar Fasciitis - Last updated on January 17, 2025
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center