

## 14.16. Dolor en el talón. Fascitis plantar. Espolón calcáneo

Hay muchas causas de dolor en el área del **talón**, pero la más frecuente es la inflamación de una membrana o banda de la planta del pie (fascia plantar) en la zona del talón. Se denomina **fascitis plantar**.

El síntoma más importante que produce la fascitis plantar es el dolor en la planta del pie, fundamentalmente al caminar, cuando el talón toca el suelo. Puede ser debida a la aparición de un **espolón calcáneo**, que es un pequeño crecimiento del hueso donde la fascia plantar se engancha con el talón.

El que exista un espolón no quiere decir que tenga una inflamación, pues hay personas que tienen espolón sin dolor alguno en la planta del pie.

### ¿Qué puede hacer?

- Evite apoyar el pie.
- Disminuya su actividad o ejercicio.
- Utilice **zapatos** de tacón bajo, pero que no sean totalmente planos.
- Utilice **taloneras** de espuma o silicona, que amortiguan el golpe al caminar y hacen de almohadillas para el talón.
- Aplíquese **hielo** durante unos 20 minutos varias veces al día en la zona de mayor dolor. Puede utilizar una pequeña botella de plástico llena de agua congelada.
- Si lo precisa puede utilizar **analgésicos** como el paracetamol (500-1.000 mg cada 6-8 horas). Si el dolor no mejora, la **infiltración** de medicamentos en el talón puede ser muy eficaz.
- Puede realizar ejercicios de estiramiento de la planta del pie: estirar el pie flexionándolo hacia arriba y hacia abajo (puede ayudarse de una toalla).
- La cirugía se utiliza excepcionalmente.



### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003181.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003181.htm)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007021.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007021.htm)
- [www.foothealthfacts.org/footankleinfo/heel-pain.htm](http://www.foothealthfacts.org/footankleinfo/heel-pain.htm)

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando, a pesar del tratamiento, no mejoran o empeoran sus síntomas.
- Si la molestia persiste durante más de 15 días.