

Fascitis plantar: Instrucciones de cuidado [Plantar Fasciitis: Care Instructions]



Instrucciones de cuidado

La fascitis plantar es un dolor e inflamación de la fascia plantar, el tejido en la parte inferior del pie que conecta el hueso del talón a los dedos del pie. La fascia plantar también sostiene el arco. Si tensiona la fascia plantar, puede desarrollar pequeños desgarros y causar dolor en el talón al levantarse o al caminar.

La fascitis plantar puede ser ocasionada por correr o practicar otros deportes. También puede presentarse en personas con sobrepeso o que tienen arcos altos o pies planos. Usted puede tener fascitis plantar si camina o permanece parado durante mucho tiempo, o tiene un tendón de Aquiles tenso o músculos de la pantorrilla rígidos.

Puede mejorar su dolor de pie con descanso y otros cuidados en el hogar. Podría llevar unas cuantas semanas a algunos meses para que su pie sane completamente.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Descanse su pie a menudo. Reduzca su actividad hasta un nivel que le permita evitar el dolor. Si es posible, no corra ni camine sobre superficies duras.
- Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente según las indicaciones.
 - Si el médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.
 - Si no está tomando un analgésico recetado, tómese un antiinflamatorio de venta libre para el dolor y la hinchazón, como ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve). Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.

- Aplíquese masajes con hielo para ayudar con el dolor y la hinchazón. Puede utilizar cubitos de hielo o una copa de hielo varias veces al día. Para hacer una copa de hielo, llene una taza de papel con agua y congélela. Corte la parte superior de la taza hasta que sobresalga media pulgada (1.25 cm) de hielo. Sosténgala por la parte remanente de papel para utilizar la copa. Frote el hielo en círculos pequeños sobre la zona durante 5 a 7 minutos.
- Los baños alternados con agua caliente y agua fría también pueden ayudar a disminuir la hinchazón. Pero como el calor solo podría empeorar el dolor y la hinchazón, finalice un baño de contraste sumergiendo el pie en agua fría.
- Use una tablilla (férula) nocturna si su médico se lo sugiere. Una tablilla nocturna mantiene el pie con los dedos apuntando hacia arriba y el pie y el tobillo a un ángulo de 90 grados. Esta posición le proporciona un estiramiento suave y constante a la parte inferior del pie.
- Haga ejercicios simples como estiramientos de la pantorrilla y estiramientos con una toalla 2 a 3 veces al día, especialmente al levantarse en las mañanas. Éstos pueden ayudar a la fascia plantar a volverse más flexible. También hacen que se fortalezcan los músculos que soportan el arco. Mantenga estos estiramientos durante 15 a 30 segundos cada vez. Repítalos 2 a 4 veces.
 - Párese a 1 pie (31 cm) de la pared. Coloque las palmas de ambas manos contra la pared a la altura del pecho. Inclínese hacia adelante contra la pared, mantenga una pierna con la rodilla recta y el talón en el suelo mientras dobla la rodilla de la otra pierna.
 - Siéntese en el suelo o en una colchoneta con los pies estirados al frente. Enrolle una toalla a lo largo y colóquela alrededor de la parte anterior de la planta de uno de los pies. Sosteniendo la toalla por ambos extremos, júlela suavemente hacia usted para estirar su pie.
- Use zapatos con buen soporte para el arco. El calzado deportivo o los zapatos con la suela bien acolchada son una buena elección.
- Pruebe con cuñas o plantillas (ortóticos) para ayudar a amortiguar el talón. Se pueden comprar en muchas tiendas de calzado.
- Póngase los zapatos tan pronto se levante de la cama. Andar descalzo o usar pantuflas podría empeorar el dolor.
- Alcance un buen peso de acuerdo a su estatura, y manténgalo. Esto alivia la carga de los pies.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene dolor en el talón con fiebre, enrojecimiento o calor.
- No puede cargar peso sobre el pie adolorido.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Siente hormigueo o entumecimiento en el talón.
- El dolor en el talón dura más de 2 semanas.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **X351** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Fascitis plantar: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.