

HERMAN ZARATE, DPM

7610 Carroll Ave Suite 350
Takoma Park, MD 20912

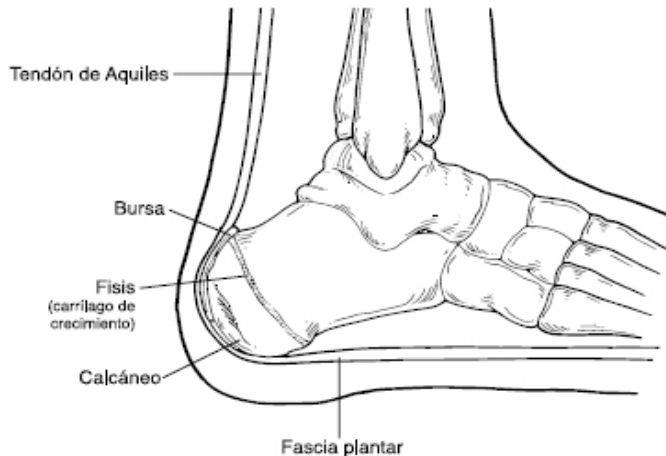
6510 Kenilworth Ave Suite 2100
Riverdale, MD 20737

13900 Baltimore Ave
Laurel, MD 20707

TEL. 301-927-9005

FAX 301-927-1313

Dolor de Talón Infantil



¿Qué es el dolor de talón infantil?

El dolor de talón es un trastorno común en la infancia. Sin embargo, no debe ser ignorado; los padres no deberían esperar a que este dolor desapareciera solo.

El dolor de talón es un síntoma, no una enfermedad. En otras palabras, el dolor de talón es una señal de aviso de que el niño tiene un trastorno que merece atención.

Los problemas de dolor de talón en niños o niñas muchas veces aparecen asociados a las siguientes señales y síntomas:

- Dolor en la zona posterior o en la base del talón.
- Cojera
- Caminar en la punta de los pies
- Dificultad para participar en las actividades usuales o en deportes

La causa más común del dolor de talón infantil es un trastorno llamado epifisitis calcánea. Sin embargo, el dolor de talón infantil puede ser una señal de muchos otros problemas, y puede aparecer a cualquier edad.

¿Cuál es la diferencia entre el dolor de talón en niños y en adultos?

El dolor de talón infantil difiere de la mayoría de las formas de dolor de talón que experimenta un adulto (fascitis plantar) por el modo en que aparece el dolor. El dolor de la Fascia Plantar aparece de mañana al levantarse de la cama, o luego de permanecer sentado por algún tiempo, y disminuye al caminar un poco. El dolor de talón infantil generalmente no disminuye de esta manera. De hecho, el caminar generalmente intensifica el dolor.

El dolor de talón es muy común en niños y niñas por la propia naturaleza del crecimiento de los pies. En los niños y niñas, el hueso del talón (calcáneo), no se habrá desarrollado completamente hasta cumplir los 14 años o más. Mientras tanto, se crea tejido óseo en el cartilago de crecimiento (fisis), una zona blanda ubicada en la parte posterior del talón. Comúnmente, la causa del dolor de talón infantil es la tensión excesiva en el cartilago de crecimiento.

Causas del dolor de talón infantil

Existen varias causas posibles para el dolor de talón en un niño o niña. Como el diagnóstico puede ser difícil, el cirujano podiátrico especializado en pies y tobillos es la persona indicada para determinar la causa del dolor y desarrollar un tratamiento efectivo.

Los trastornos que causan el dolor de talón infantil son los siguientes:

- **Epifisitis calcánea.** Este trastorno, también conocido como la enfermedad de Sever, es la causa más común del dolor de talón en niños y niñas. No es verdaderamente una “enfermedad” sino una inflamación del cartílago de crecimiento del talón debido al estiramiento y a la tensión reiterada del músculo, especialmente en aquellos niños muy activos u obesos. Este trastorno generalmente causa dolor y ablandamiento en la parte posterior y en la base del talón, al caminar y al tocar el talón. Puede ocurrir en uno o ambos pies.
- **Bursitis del talón de Aquiles.** Este trastorno es causado por la inflamación del saco de fluidos (bursa) ubicado entre el tendón de Aquiles y el hueso del talón. La bursitis del talón de Aquiles puede ser el resultado de heridas en el talón, algunas enfermedades (como por ejemplo la artritis reumática juvenil) o por el uso de calzados con poca amortiguación.
- **Síndrome de uso excesivo.** Como el cartílago de crecimiento del talón es sensible y se ve afectado por actividades tales como correr o saltar sobre superficies duras, el dolor de talón infantil muchas veces se debe al uso excesivo del mismo. Los niños o niñas y adolescentes que corren, juegan soccer o basquetbol son especialmente vulnerables. Un síndrome común del uso excesivo es la tendinitis de Aquiles. Esta inflamación del tendón generalmente aparece en adolescentes de más de 14 años. Otro tipo de síndrome por uso excesivo es la Fascitis Plantar, que es una inflamación de la banda de tejido (fascia plantar) que corre a lo largo de la base del pie, desde el talón hasta los dedos.
- **Fracturas.** Algunas veces el dolor de talón es causado por una fractura del hueso. Las fracturas por estrés —fisuras muy delgadas causadas por la tensión reiterada en el hueso— muchas veces aparecen en adolescentes dedicados al atletismo, especialmente cuando hay cambios bruscos en la intensidad de entrenamiento. Las fracturas agudas, otro tipo de fractura común en niños menores de 10 años, pueden ser causadas simplemente por saltar una distancia de dos o tres pies, desde un sofá o escalera.

Diagnóstico del dolor de pie infantil

Para diagnosticar la causa del dolor en el talón de su hijo o hija, el cirujano podiátrico deberá obtener primero una historia clínica completa y hacer algunas preguntas acerca de las actividades más recientes. El cirujano también examinará el pie y la pierna del niño o niña. Muchas veces se utilizan rayos X para evaluar la gravedad del trastorno, y en algunos el cirujano solicitará un escaneo del hueso, un estudio de imagen por resonancia magnética (MRI por sus siglas en inglés) o una tomografía computada (CT o CAT por sus siglas en inglés). También es posible que indique algunas pruebas de laboratorio para ayudarlo a diagnosticar causas menos comunes del dolor de talón infantil.

Opciones de tratamientos

El tratamiento seleccionado depende del diagnóstico y de la severidad del dolor.

Para el dolor leve, las opciones de tratamientos incluyen:

- **Reducir las actividades.** El niño o niña deberá reducir o suspender cualquier actividad que cause dolor.
- **Amortiguar los talones.** Las plantillas temporales suavizan el impacto en el talón al caminar, correr o permanecer de pie.

En caso de dolor de talón moderado, además de reducir la actividad y amortiguar el talón, el cirujano podiátrico puede recomendar uno o más de los siguientes tratamientos:

- **Medicación.** Los medicamentos anti-inflamatorios no-esteroides (NSAID por sus siglas en inglés) como el ibuprofeno, ayudan a reducir el dolor y la inflamación.
- **Fisioterapia.** Algunas veces se utiliza el estiramiento u otras modalidades de fisioterapia para promover la curación del tejido inflamado.
- **Artículos ortopédicos.** Algunos artículos ortopédicos comunes prescritos por el cirujano podiátrico pueden ayudar a sostener el pie adecuadamente.

Para el dolor de talón severo, puede ser necesario aplicar tratamientos más agresivos incluyendo:

- **Inmovilización.** Algunos pacientes deben usar muletas durante algún tiempo, para evitar que el peso recaiga sobre el pie afectado. En algunos casos más severos de dolor de talón, se enyesará el pie del niño o niña para que la inmovilidad total del pie y del tobillo promuevan la curación.
- **Medidas de seguimiento.** Luego de la inmovilización o el yeso, muchas veces es necesario tomar algunas medidas de seguimiento utilizando artículos ortopédicos comunes, fisioterapia o vendajes.
- **Cirugía.** Existen algunas instancias en las cuales puede ser necesario estirar el tendón o corregir otros problemas.

¿Puede prevenirse el dolor de talón infantil?

Las posibilidades de que un niño o niña desarrolle el dolor de talón puede reducirse siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Evite la obesidad
- Elija zapatos bien contruidos y con buena amortiguación, que sean apropiados para las actividades del niño.
- Evite o limite el uso de calzado deportivo con tapones.

Evite que el niño o niña realice actividades que superen sus habilidades.

Si los síntomas vuelven a presentarse

Muchas veces el dolor de talón infantil vuelve a presentarse luego de que ha sido tratado, porque el hueso del talón continúa creciendo. La recurrencia del dolor de talón puede ser una señal del trastorno diagnosticado inicialmente, o de un problema diferente. Si su niño o niña vuelve a sufrir dolores de talón, asegúrese de consultar con el cirujano podiátrico.