



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Fascitis plantar

En esta información se explican las causas, el diagnóstico y el tratamiento de la fascitis plantar.

## Información sobre la fascitis plantar

La fascia plantar es el ligamento (banda de tejido resistente) que conecta el hueso del talón con la región metatarsiana del pie (véase la figura 1). La fascia plantar funciona como una banda elástica que se estira con cada paso que se da. También sostiene el arco del pie.

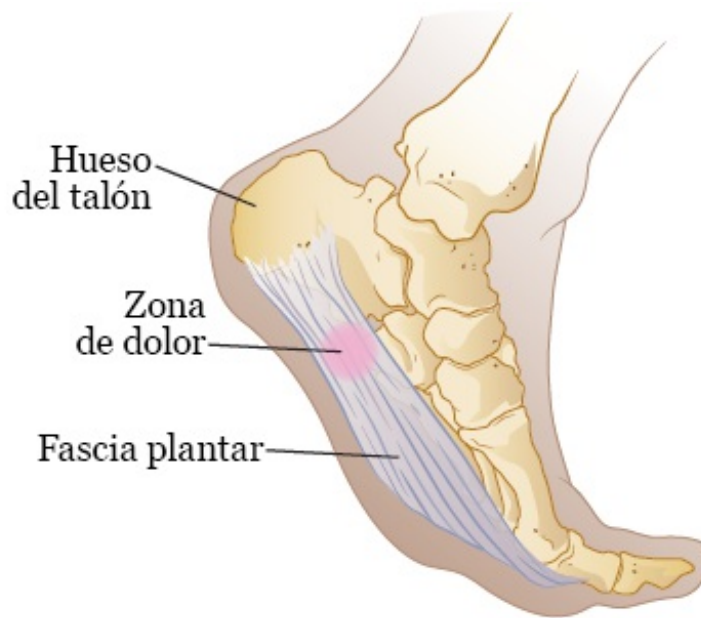


Figura 1. Fascia plantar

Cuando la fascia plantar se distiende o se lesiona, puede desgarrarse o debilitarse, inflamarse y provocar dolor. Esto se denomina fascitis plantar. La fascitis plantar es una de las causas más frecuentes de dolor en los talones.

## **Signos de fascitis plantar**

La fascitis plantar a menudo se siente como un dolor urente, punzante o vago en el talón. 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 es posible que el dolor aparezca después de períodos prolongados de estar de pie, después de hacer actividad física o al final del día.

## **Causas de la fascitis plantar**

Algunas de las causas de la fascitis plantar son las siguientes:

- Que los músculos de las pantorrillas o los tendones de Aquiles (el tejido resistente que conecta los músculos de las pantorrillas con el talón) sean muy rígidos.
- Caminar, estar de pie o correr durante períodos prolongados, especialmente sobre superficies rígidas.

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

## **Cómo se diagnostica la fascitis plantar**

El médico puede diagnosticar la fascitis plantar mediante un examen físico. Le examinará los pies y le observará al ponerse de pie y caminar. En ocasiones, es posible que se haga una radiografía o análisis de laboratorio para descartar otros problemas.

## **Tratamiento de la fascitis plantar**

Aunque la fascitis plantar generalmente 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 médico le informará qué

medicamento es mejor para usted. Siempre debe tomar los medicamentos según las indicaciones del médico.

Los tipos más frecuentes de medicamentos que se utilizan son los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID). Los siguientes son ejemplos de NSAID:

- Ibuprofen (Advil<sup>®</sup> y Motrin<sup>®</sup>)
- Naproxen sodium (Aleve<sup>®</sup>)
- Naproxen (Naprosyn<sup>®</sup>)

Los NSAID deben tomarse con alimentos. Hable con el médico antes de tomar NSAID en los siguientes casos:

- 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 corticosteroides: hormonas esteroideas que se fabrican en la corteza suprarrenal (la parte exterior de la glándula suprarrenal).

Para obtener más información, lea nuestro recurso [\*Medicamentos comunes que contienen aspirin y otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos \(NSAID\)\*](#)

[www.mskcc.org/pe/common\\_meds](http://www.mskcc.org/pe/common_meds)).

Es posible que el médico también le sugiera vendarse los arcos de los pies o colocar moldes especiales en el calzado para tener más apoyo, como taloneras, dispositivos ortopédicos (como una férula o tablilla) o apoyos para el arco del pie. También es posible que necesite fisioterapia.

Si estos tratamientos no ayudan, hable con el médico, quien puede sugerir otros tratamientos, como inyecciones de corticosteroides o cirugía.

## **Cómo aliviar el dolor de la fascitis plantar**

Estas son algunas maneras en las que puede aliviar el dolor de la fascitis plantar usted mismo:

- Colóquese una compresa de hielo envuelta en una toalla en los talones. Esto ayudará a reducir la inflamación y las molestias. Hágalo de 4 a 6 veces al día durante 10 minutos.
- Póngase 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. Intente limitar las actividades que pongan presión en el talón y en la región metatarsiana 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 hacerlas con un libro:

1. Coloque un libro en el piso. Párese sobre él.
2. Doble los dedos de los pies alrededor del borde del libro (véase la figura 2). Luego, enderécelos.
3. Repita esto durante 2 minutos, 2 veces al día.



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

---

Para hacerlas con una toalla:

1. Coloque una toalla en el piso y párese sobre ella.
2. Agarre la toalla con los dedos de los pies y suéltela (véase la figura 3).
3. Repita esto durante 2 minutos, 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 la toalla 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. Valiéndose de 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 por 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. Cambié de sentido y gire el tobillo 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

---

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Plantar Fasciitis - Last updated on May 6, 2020

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center