

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jun 05, 2024

Dolor de talón (fascitis plantar)

El dolor en el talón puede ser incómodo y dificultar el caminar. Por lo general, mejora por sí solo con el tiempo, pero probar ciertos ejercicios y tratamientos puede ayudar a aliviar el dolor.

Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son los mejores para usted.

Qué es el dolor de talón?

Esta información se refiere a un tipo de dolor en el talón que provoca dolor o sensibilidad en la parte inferior del talón y en la planta del pie. El término médico para esto es **fascitis plantar**.

La **fascia plantar** es una banda de tejido que se extiende desde el talón hasta la bola del pie. Una almohadilla de grasa en el talón, sobre la fascia plantar, ayuda a absorber el impacto al caminar.

Qué causa el dolor en el talón?

La mayoría de los dolores de talón de este tipo ocurren en personas mayores de 40 años. Esto podría deberse a que la fascia plantar no se estira tan bien a medida que las personas envejecen.

La almohadilla de grasa en el talón también puede volverse más delgada a medida que envejece y no absorber tanto el impacto al caminar. También es posible que crezca un espolón óseo donde la fascia plantar se une al hueso del talón. Esto puede hacer que le duela el talón.

El dolor en el talón puede ser más común en personas con sobrepeso, que corren mucho o que están de pie sobre superficies duras durante mucho tiempo. A veces no hay una razón obvia por la que alguien tenga dolor en el talón.

Cúales son los síntomas del dolor en el talón?

El dolor en el talón puede sentirse agudo, como un cuchillo clavado en la planta del pie.

Dolor de talón (fascitis plantar)

El dolor suele ser peor a primera hora de la mañana, cuando das los primeros pasos después de levantarte y cuando te levantas por primera vez después de descansar. Después de estar de pie por un tiempo, el dolor puede volverse más como un dolor sordo. El dolor puede empeorar cuando camina descalzo.

Este tipo de dolor en el talón causa dolor y sensibilidad solo en la **plant** del pie. Por lo general, no sientes dolor en la parte posterior del talón. El dolor a menudo se extiende desde el centro del talón y continúa a lo largo de la planta del pie. Es posible que le duela la parte interna del arco del pie.

Los niveles de dolor pueden variar de una persona a otra. Puede ser solo una irritación que notas cuando te levantas por primera vez, o el dolor puede ser lo suficientemente fuerte como para impedirte caminar.

qué tratamientos funcionan?

El dolor en el talón debería desaparecer por sí solo con el tiempo, pero puede tardar varios meses. Pero si es muy grave o está tardando mucho tiempo en mejorar, puede hablar con su médico sobre el tratamiento. Existen tratamientos simples que deben probarse primero para ayudar a mejorar el dolor.

Si estos no ayudan o le duele mucho el pie, es posible que necesite un tratamiento más avanzado.

Su médico le recomendará el mejor tratamiento en función de cuánto tiempo haya tenido dolor en el talón y qué tan intenso sea el dolor. Es posible que lo deriven a un **fisioterapeuta** o **podólogo** (médico de los pies) que esté especialmente capacitado para tratar el dolor de talón.

Cosas que debes probar primero

descansar

Puede sonar obvio, pero lo primero que hay que intentar es descansar el pie todo lo posible. Muchas personas descubren que esto ayuda a reducir su dolor.

Si desea mantenerse activo mientras descansa el pie, puede probar actividades que no impliquen poner demasiado peso sobre el pie, como andar en bicicleta y nadar.

estiramiento

Estirar la fascia plantar podría reducir el dolor en el talón. Hay varias formas de estirar esta parte del pie. Su médico puede mostrarle cómo hacer esto, o puede derivarlo a un fisioterapeuta o podólogo que puede mostrarle cómo hacerlo.

Bolsas de hielo

Colocar una bolsa de hielo en el talón puede ayudar a reducir el dolor a corto plazo. El hielo siempre debe envolverse en un paño delgado y no usarse durante más de 20 minutos a la vez. El hielo nunca debe aplicarse directamente sobre la piel durante mucho tiempo.

Soportes para tus pies

Existen varios tipos de **dispositivos de soporte** que pueden ayudar a reducir el dolor en el talón. Es posible que escuches que estos se llaman **aparatos ortopédicos**. Estos van desde simples plantillas y almohadillas para el talón que puedes comprar en una farmacia, hasta zapatos hechos a medida. Es posible que tenga que probar varios métodos y ver cuál funciona para usted.

Otro método de apoyo del pie consiste **en vendarlo** para dar soporte al arco. La idea es atar el pie, un poco como un vendaje, para dar soporte y reducir cuánto se mueve y se aplana el pie al caminar. Su médico o podólogo podrá vendar su pie correctamente y mostrarle cómo hacerlo usted mismo.

Férulas nocturnas

Las férulas nocturnas mantienen el pie firme en un lugar mientras duermes. Si usa este tratamiento, deberá usar la férula durante al menos 6 horas por noche durante aproximadamente 8 semanas. Algunas personas descubren que esto ayuda a reducir el dolor. Pero a algunas personas les resultan demasiado incómodos usarlos mientras duermen.

Medicamentos para aliviar el dolor

Su médico podría recetarle analgésicos llamados medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (**AINEs**). Los AINEs podrían ayudar a aliviar el dolor de talón a corto plazo, pero hay investigaciones limitadas al respecto.

Dolor de talón más intenso

Si el dolor es muy intenso y considera que descansar, estirarse y apoyar el pie no ayuda, puede preguntarle a su médico sobre otros tratamientos para el dolor de talón.

Inyecciones de corticosteroides

Los corticosteroides (a menudo llamados simplemente esteroides) pueden ayudar a reducir el dolor de talón a corto plazo. Estos se reciben a través de una inyección en la planta del pie. Sin embargo, estas inyecciones pueden causar efectos secundarios en algunas personas, incluido el daño al tejido del pie.

Yeso del pie

Si el dolor es intenso, el médico podría sugerir que le coloquen un yeso en el pie, de la misma manera que si tuviera un hueso roto. Esto puede ayudar con el dolor y la rigidez matutinos, y ayudarlo a no poner demasiado peso sobre el pie. Este tratamiento funciona bien en muchas personas.

Otros tratamientos

Su médico podría probar otros tratamientos dependiendo de su situación y preferencias. Es posible que te deriven a un fisioterapeuta o podólogo para tratamientos como **masajes de tejido profundo, fonoforesis o iontoforesis**.

Dolor de talón (fascitis plantar)

La fonoforesis consiste en aplicar un gel especial sobre la piel y luego usar ondas de ultrasonido para ayudar a que el medicamento en el gel se absorba en el talón. La iontoforesis es la misma, excepto que se utiliza una pequeña corriente eléctrica en lugar de ondas de ultrasonido.

El médico también puede sugerir un tratamiento con láser de baja intensidad para aliviar el dolor a corto plazo.

Dolor en el talón que no mejora con los tratamientos habituales

Si otros tratamientos no han ayudado después de aproximadamente 6 meses, y el dolor es tan intenso que le impide realizar las actividades diarias normales, su médico podría recomendar un tratamiento más avanzado.

Terapia con ondas de choque extracorpóreas (ESWT, por sus siglas en inglés)

La ESWT es cuando un fisioterapeuta utiliza un dispositivo para enviar ondas de energía cortas al tejido doloroso.

El dispositivo se coloca sobre la piel («extracorpóreo» significa fuera del cuerpo) de la misma manera que un dispositivo de ultrasonido. Esto puede ayudar a algunas personas con dolor intenso en el talón. Es posible que tengas que tener varias sesiones.

Cirugía

Algunas personas se someten a una cirugía para liberar los nervios que están atrapados o comprimidos. Esto solo se sugiere como último recurso para el dolor severo en el talón que no mejora con otros tratamientos. Parece funcionar bien para muchas personas, pero, como con todos los tipos de cirugía, existen riesgos. En particular, la cirugía para el dolor de talón a veces puede causar daño a los nervios.

Qué me va a pasar?

El dolor en el talón a menudo puede causar molestias y puede afectar su vida diaria. Es importante recordar que el dolor de talón debería mejorar por sí solo, especialmente si descansa el pie cuando sea posible y no hace nada que corra el riesgo de empeorar el dolor.

Es posible que le lleve varios meses volver a la normalidad. La mayoría de las personas con dolor en el talón estarán libres de dolor en un año.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

