

Caminando sin dolor: ¿cómo tratar la fascitis plantar?

Lorena Margarita García Nevarez
Citlalli Nohemi Velázquez Plascencia
Beatriz Teresita Martín Márquez

Dolor en la planta del pie

El dolor en la planta del pie, también conocido como fascitis plantar, es la hinchazón de la fascia plantar que es un tejido grueso que recorre la planta del pie y une el hueso del talón con los dedos. Es una de las causas comunes de dolor en el talón o en la planta del pie que se manifiesta con un dolor agudo por las mañanas, debido a la rigidez que se presenta durante la noche. Una vez desarrollada, afecta significativamente el desempeño laboral de la persona que lo padece. Debido a su ubicación y síntomas, esta condición dificulta la ejecución de tareas diarias. No está vinculada a una actividad física específica, sino que puede presentarse en cualquier movimiento que implique fases de apoyo e impulso con el pie [1].

Esta afección se confunde con frecuencia con un crecimiento de hueso en el talón, conocido como espolón calcáneo visible en radiografías, sin embargo, no es la causa del problema, sino una consecuencia de la fascitis plantar. A diferencia de la creencia común, el espolón no es una estructura rígida que

perfora el pie, sino un depósito de calcio que se forma dentro de la fascia plantar. El dolor no proviene del espolón en sí, sino de la inflamación de la fascia; su presencia solo indica que ha habido una tensión excesiva y prolongada en la zona donde la fascia se une al hueso del talón. Su impacto en salud pública radica en la limitación de la marcha, en incapacidad para la realización de tareas cotidianas y en la reducción de la calidad de vida al generar dolor crónico [1,2].

La afección a la fascia plantar dependerá de varios factores que pueden aumentar el riesgo, como:

- ▶ **Edad:** es más común entre los 40 y 60 años.
- ▶ **Ejercicio intenso:** deportes como correr largas distancias, el ballet o la danza aeróbica pueden generar mucha presión en el talón y los tejidos cercanos, favoreciendo su aparición.
- ▶ Empezar deportes de alto impacto sin preparación previa o realizar un calentamiento inadecuado.
- ▶ **Forma del pie:** tener los pies planos, un arco muy alto o una manera inusual de caminar puede afectar la distribución del peso y aumentar la tensión en la fascia plantar.
- ▶ **Trabajos que requieren estar de pie:** profesiones como la enseñanza o el trabajo en fábricas, donde se pasa mucho tiempo caminando o de pie en superficies duras, pueden aumentar el riesgo de sufrir esta afección.
- ▶ **Exceso de peso:** un peso elevado ejerce mayor presión sobre los pies.

La fasciitis plantar ocurre cuando el talón sufre demasiado estrés, especialmente al correr en superficies duras. Este impacto constante genera pequeñas lesiones llamadas microtraumatismos, que inflaman la zona y causan dolor.

Síntomas

- ▶ Dolor intenso en la parte baja del talón, sobre todo al levantarse en la mañana.
- ▶ A lo largo del día, el dolor suele disminuir, pero al final del día puede sentirse como una molestia más leve que mejora con el descanso.

Signos

Al revisar el pie, es común encontrar:

- ▶ Inflamación leve
- ▶ Enrojecimiento
- ▶ Sensibilidad al tocar la parte baja del talón

Diagnóstico

Para diagnosticar la fasciitis plantar no son necesarias pruebas especiales. Los médicos y/o podólogos pueden identificarla mediante la exploración física del paciente y la evaluación de sus síntomas, sin embargo, para la confirmación del diagnóstico la ecografía puede ser útil [3].

Tratamiento

La mayoría de las personas con fasciitis plantar logran recuperarse en cuestión de meses mediante un tratamiento convencional. Entre estas opciones están las siguientes:

Manejo del dolor con medicamentos

Para aliviar la incomodidad causada por la fasciitis plantar, se pueden utilizar fármacos de venta libre como el ibuprofeno y el naproxeno sódico. Estos medicamentos ayudan a reducir tanto el dolor como la inflamación, proporcionando alivio temporal a los síntomas.

Terapia física y dispositivos de apoyo

Además del uso de medicamentos, la fisioterapia y ciertos dispositivos diseñados específicamente para tratar esta afección pueden ser de gran ayuda. Algunas opciones terapéuticas incluyen:





a) Fisioterapia

Un especialista en rehabilitación le mostrará al paciente una serie de ejercicios diseñados para estirar la fascia plantar, lo que contribuirá a mejorar la flexibilidad y reducir la tensión en la zona afectada. Además, fortalecerán los músculos de las piernas, lo que puede ayudar a mejorar el soporte del pie y reducir el riesgo de futuras lesiones. Un ejemplo de estos ejercicios es realizar un masaje suave con movimientos pequeños y circulares en la zona con molestia para ayudar a disminuir la inflamación y relajar los músculos. Se pueden hacer todos los días durante 5 a 10 minutos hasta que los síntomas mejoren.

Otra opción para los ejercicios es usar una pelota de golf o una pelota pequeña de goma dura. Se colocará la pelota en la planta del pie y rodará por todo el arco, sin presionar demasiado, prestando especial atención al centro del talón.

b) Vendaje neuromuscular

En algunos casos, el vendaje neuromuscular suele ayudar a aliviar rápidamente los síntomas de esta condición, como el dolor y la falta de fuerza muscular. Se podrá brindar un mayor soporte a la planta del pie, reduciendo así la carga y el impacto que recibe la fascia plantar al caminar o realizar actividades diarias.

c) férulas nocturnas

Estos dispositivos mantienen la fascia plantar en una posición estirada mientras la persona duerme, lo que puede favorecer su recuperación y disminuir la rigidez matutina que suele experimentarse al dar los primeros pasos después del descanso.

d) Órtesis (plantillas ortopédicas)

Estas pueden ser prefabricadas o diseñadas a medida según la estructura del pie del paciente. Al proporcionar un mejor soporte, las órtesis pueden contribuir con el alivio en la tensión sobre la fascia plantar y mejorar la mecánica del pie al caminar.

e) Bota para caminar, bastones o muletas

En casos donde la inflamación es severa y el dolor impide la movilidad normal, el especialista podría sugerir el uso temporal de una bota para caminar, bastones o muletas. Estas herramientas permiten descargar el peso del pie afectado, brindando tiempo para que la fascia plantar se recupere sin estar sometida a esfuerzos excesivos.

f) Crioterapia

Si se experimenta dolor severo, el hielo es una alternativa. Se puede usar bolsas de gel frío o incluso una bolsa con hielo envuelta en un paño. Se recomienda masajear la zona afectada durante 10 a 20 minutos (pero no más de 30 minutos) con repeticiones de 3 a 4 veces al día para reducir la inflamación. Posteriormente, se recomienda realizar un masaje profundo con movimientos circulares pequeños sobre la zona afectada ayuda a reducir la inflamación y aliviar los calambres. Pueden realizarse todos los días durante 5 a 10 minutos hasta que los síntomas desaparezcan [4,5].

Opciones de tratamiento avanzado: procedimientos médicos y cirugía

Si los tratamientos convencionales no funcionan, es necesaria cirugía para liberar la fascia. Sin embargo, la mayoría de las personas no la requieren, pues los tratamientos convencionales funcionan en casi el 90% de los casos. Además, el médico también puede recomendar otros procedimientos más avanzados para aliviar los síntomas y tratar el problema. Algunas opciones incluyen:

- ▶ **Inyecciones de esteroides:** cuando el dolor es persistente, se puede recurrir a una inyección con antiinflamatorios esteroideos directamente en el área afectada. Estas inyecciones pueden ofrecer alivio temporal del dolor y reducir la inflamación. Su uso repetido no es aconsejable, ya que puede debilitar la fascia plantar y aumentar el riesgo de rotura.
- ▶ **Terapia de ondas de choque extracorporales:** consiste en dirigir ondas sonoras hacia la zona del talón para estimular la regeneración de los tejidos y reducir el dolor [4,5].

Recomendaciones para prevenir la fascitis plantar

1. Controlar el peso corporal.
2. Elegir zapatos con buena amortiguación y evitar los planos o con suelas finas.
3. Hacer pausas para descansar y estirar los pies si por motivos laborales se requiere mantenerse de pie.
4. Variar el ejercicio alternando entre actividades de bajo y alto impacto para evitar la sobrecarga de la fascia plantar.
5. Correr en superficies planas como el césped, arena compacta o pistas de atletismo de goma.
6. Realizar estiramientos de forma regular.

Conclusiones

Descuidar la fascitis plantar puede causar dolor constante en el talón y dificultar la realización de las actividades diarias. Además, es posible que se comience a caminar de manera diferente para evitar el dolor, lo que puede causar problemas en otras partes del cuerpo como la rodilla, la cadera o la espalda. Los tratamientos conservadores deben ser la primera opción para tratar la fascitis plantar debido a que se ha comprobado 90% de éxito en la recuperación. Sin embargo, la clave para la recuperación de la fascitis plantar se encuentra en ofrecer un enfoque integral y personalizado, combinando diferentes técnicas para asegurar una recuperación completa. La fascitis plantar puede desencade-

nar dolor constante en el talón, lo que dificulta la realización de las actividades diarias.

Es fundamental que los tratamientos conservadores sean la primera opción para tratar la fascitis plantar, solo de esta manera se puede asegurar una rehabilitación efectiva y duradera.

Referencias

1. Buchanan BK, Sina RE, Kushner D. Fascitis plantar. [Actualizado el 7 de enero de 2024]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2025. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK431073/>.
2. Motley T. Plantar Fasciitis/Fasciosis. *Clin Podiatr Med Surg*. 2021;38(2):193-200.
3. Koc TA, Jr., Bise CG, Neville C, Carreira D, Martin RL, McDonough CM. Heel Pain - Plantar Fasciitis: Revision 2023. *J Orthop Sports Phys Ther*. 2023;53(12):CPG1-CPG39.
4. Boob MA, Jr., Phansopkar P, Somaiya KJ. Physiotherapeutic Interventions for Individuals Suffering from Plantar Fasciitis: A Systematic Review. *Cureus*. 2023;15(7): e42740.
5. Andrés Toribio AM, González Rebollo AM, Tristán Vega A y Carrosa M. Influencia de la densidad energética de ondas de choque focalizadas en el tratamiento de la fascitis plantar. *Investigación Clínica*, 2022, 63 (1), 32-46. Publicación electrónica 14 de julio de 2023. Disponible en: <https://doi.org/10.54817/ic.v63n1a03>.

Lorena Margarita García Nevarez Estudiante de la Licenciatura en Podología, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG)

Citlalli Nohemi Velázquez Plascencia Estudiante de la Licenciatura en Podología, CUCS, UdeG

Beatriz Teresita Martín Márquez Doctora en Ciencias Biomédicas con Orientación en Inmunología, Departamento de Biología Molecular y Genómica, Instituto de Investigación en Reumatología y del Sistema Músculo Esquelético, CUCS, UdeG

Contacto: beatriz.martin@academicos.udg.mx