

Ciudad de México, 12 de noviembre de 2018.

No. 284/2018.

**DOLOR DEL TALÓN, PADECIMIENTO QUE AFECTA**

**A PERSONAS QUE TRABAJAN DE PIE O CAMINANDO**

* ***Albañiles, mecánicos, policías y cirujanos, los más propensos a sufrir inflamación de la fascia plantar o el hueso calcáneo.***
* ***El sobrepeso, la sobrecarga mecánica y el mal estado físico, principales factores que inciden en la región del pie.***

Las personas cuya actividad cotidiana se desarrolla de pie o caminando como albañiles, mecánicos, policías y cirujanos con largas jornadas de trabajo, sufren con mayor frecuencia de dolor del talón, ocasionado por la inflamación de la banda plantar o del cojinete graso que se ubica en la parte inferior del talón.

Para atender este cuadro de síntomas, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) cuenta con diversas herramientas terapéuticas como orientación médica especializada sobre cambios en el régimen de vida, masajes, sesiones de ultrasonido para desinflamar la zona, infiltración de medicamentos y cirugía, informó el doctor Héctor Torres Martínez, adscrito al Área de Cirugía de la División de Hospitales en la Coordinación de Atención Integral de Segundo Nivel.

Señaló que los derechohabientes son atendidos en consulta especializada de Ortopedia o Reumatología, donde se pueden identificar los factores que condicionan este padecimiento y dar tratamiento farmacológico y sintomático, además de prescribir el uso de taloneras o recomendar un calzado adecuado.

El especialista del Seguro Social precisó que afortunadamente la intervención quirúrgica es la menos requerida para este tipo de lesiones, ya que solamente 10 por ciento de los problemas de fascitis plantar necesitan ser operados.

Explicó que el dolor de talón puede originarse por varias causas, la más frecuente es la que se conoce como fascitis plantar o espolón calcáneo; por sobrepeso, mal estado físico y sobrecarga mecánica; alteraciones en la conformación del pie, ya sea pie plano o cavo; así como desviaciones en el eje del pie, circunstancias que producen defectos en la transmisión de la carga.

El doctor Torres Martínez destacó que en esta problemática el calzado juega un papel importante, ya que con el zapato adecuado se limita o disminuye el impacto o el trabajo que se genera a nivel de la extremidad inferior. Con el desarrollo tecnológico ya se cuenta con tenis o calzado de horma anatómica para pies con problemas o características especiales, que limitarían la aparición del padecimiento, dijo.

La sobrecarga mecánica que incide en el dolor del talón, subrayó, tiene que ver con población joven, deportistas, mujeres y hombres económicamente activos, cuyas edades van de los 20 a los 50 años, sin descartar otros grupos de edad, como personas de hasta 80 años que siguen trabajando.

El médico del IMSS reiteró que al ser este un padecimiento estrictamente mecánico, la causa, su origen y la consecuencia es un problema inflamatorio, mismo que puede prevenirse en la medida que se limiten los factores de riesgo como el sobrepeso, mal estado físico, evitar largas jornadas de pie, caminando o sobre esfuerzos; el uso de taloneras o plantillas especiales, calzado adecuado de buena calidad y tratar los problemas que puedan tener en los pies.

**---o0o---**

Síguenos en:

