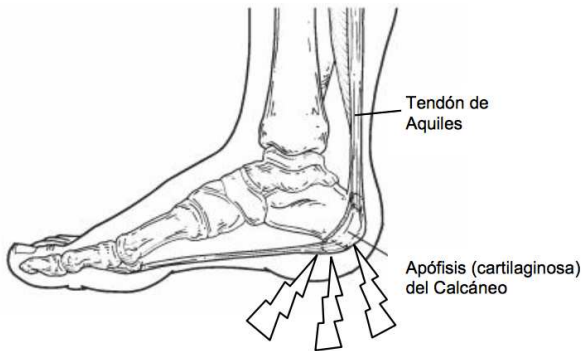


## DOLOR DE TALONES. APOFISITIS DE CALCÁNEO O ENFERMEDAD DE SEVER



El dolor de talones es común en niños y niñas entre los 8 y 13 años. Si bien puede ocurrir después de una lesión específica, también es comúnmente causada por la apofisitis de calcáneo, o enfermedad de Sever, un tipo de síndrome de sobreuso.

### ¿Qué causa el dolor?

En la apofisitis de calcáneo se desarrollan microfracturas en la inserción del tendón de Aquiles en el calcáneo, el hueso grande del talón del pie. Estas microfracturas causan dolor se producen por el estiramiento repetido del tendón de Aquiles.

### ¿Cómo se manifiesta?

El dolor puede variar siendo generalmente peor después de realizar una actividad y mejora con el reposo. También duele al tocar la zona y al caminar de talones, disminuyendo al ir de puntillas. Suele ocurrir en niños muy activos que realizan deportes que precisen saltos o carreras repetidas. Aunque puede afectar a ambos talones, es más frecuente que afecte a un solo pie.

### ¿Cómo se trata?

Habitualmente el cuadro puede ser tratado por su médico de atención primaria ya que únicamente será para aliviar los síntomas. En caso de no mejoría o dudas con el cuadro clínico puede ser necesario una valoración por un cirujano ortopédico.

El cuadro suele resolverse de manera espontánea con medidas sencillas. Su médico evaluará las actividades que realiza su hijo por si es preciso modificarlas.

Si el dolor es leve o moderado debe:

- realizar reposo relativo, debe evitar las actividades que hacen que el dolor empeore
- aplicar frío local
- realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de los músculos de la pantorrilla
- posiblemente colocar taloneras blandas o tomar antiinflamatorios (p.ej.: ibuprofeno).

Ante un dolor severo se puede inmovilizar con yeso durante un corto periodo de tiempo para dejar la zona en reposo.

### **¿Qué pronóstico tiene?**

El pronóstico es excelente a pesar de que no existe cura específica. La condición desaparecerá únicamente con la finalización del crecimiento, por lo que puede tener recaídas hasta entonces. En ningún caso, la apofisitis de calcáneo dará lugar a una discapacidad o deformidad permanente.

### **¿Qué es la fascitis plantar?**

Es otra causa común de dolor en el talón, pero a diferencia de la apofisitis de calcáneo, los niños con esta afección suelen tener más dolor cuando comienzan una actividad. El dolor se mejora o desaparece después de unos 10-15 minutos de actividad. Recuerde que en la apofisitis de calcáneo, el dolor suele aumentar con la actividad.