

NÚMERO:
PIES SANOS

VERANO DE 2015

Índice

1
Camine con entusiasmo con pies sanos

3
Pasos de bebé: Trastornos comunes del pie en los niños

5
Pensando en sus pies: Cómo tratar y prevenir lesiones deportivas comunes

7
¿Ama el ejercicio? ¡No se olvide de sus pies!

10
Los zapatos adecuados pueden hacer que salga con el pie derecho

Verifique con el médico antes de emprender un nuevo programa de ejercicios.

Camine con entusiasmo con pies sanos

Rock Positano, DPM, MSC, MPH

Director, Servicio No Quirúrgico de Pie y Tobillo,
Hospital for Special Surgery

Los pies

Ellos le llevaron a la primera clase del kindergarten y con ellos cruzó el escenario de graduación de bachillerato. Es posible que le lleven por un pasillo nupcial o a través del parque cuando pasee a su perro. Ellos son la primera parte del cuerpo que toca el piso en la mañana y la última en dejar la tierra antes de ir a la cama.

Así que cuando los pies no se encuentran en su mejor momento, usted tampoco lo está. Desde los juanetes, pasando por los pies planos a los dolores y molestias, y los pellizcos, los trastornos de los pies pueden impedir que usted vaya a donde quiere ir cómodamente. Aquí se presentan algunos de los trastornos más frecuentes de los pies y lo que se puede hacer para tratarlos para que pueda volver a realizar las actividades que disfruta.

PIES PLANOS

Todos tuvimos pies planos en algún momento al comienzo de nuestras vidas. La mayoría lo superamos con la edad, pero en algunos, el arco nunca se forma completamente. Los pies planos se producen con mayor frecuencia porque ciertos tendones están sueltos en los pies.

Para la gran mayoría, los pies planos no causan ningún problema y, por lo tanto, no es necesario tratarlos. Pero algunas personas con pies planos caminan curvando los pies hacia adentro con lo que causan tensión en los tobillos o rodillas.



“El pie humano es una obra maestra de ingeniería y una obra de arte.”

— Leonardo da Vinci

De hecho, muchos de los que ven a un médico debido a dolor de rodilla, cadera o espalda lo que realmente tienen es pies planos. Los arcos actúan como amortiguadores de choques, y cuando son planos, ese choque puede asumirse en otras articulaciones.

Si los pies planos le causan molestia, hay medidas que puede tomar para aliviarla. Las plantillas ortopédicas para los zapatos pueden dar soporte a los pies, impedir que se curven hacia adentro y quitarle tensión a las demás articulaciones. Algunas



plantillas están disponibles sin receta médica, en tanto que las hechas a la medida pueden ser recetadas por un médico. Puede probar primero las marcas de venta libre, pero si todavía siente molestia, conseguir las ortesis de prescripción le proporcionará una plantilla para el zapato hecha a la medida para la forma de su pie.

JUANETES

Un juanete — del latín “bunio,” que significa agrandamiento — es una protuberancia en la articulación de base del dedo gordo del pie. Se forma cuando el hueso o tejido de esa articulación se sale del lugar adecuado donde debe ir. En consecuencia, el dedo gordo se dobla hacia adentro, hacia los otros dedos del pie y produce un bulto doloroso en la base del dedo gordo, en la parte interna del pie. Algunos juanetes pueden ser muy dolorosos, enrojecerse e hincharse.

¿Qué causa los juanetes? Puede que usted haya heredado un cierto tipo de pie o forma de caminar que le predispone a tener juanetes. O puede que le salgan debido al uso de zapatos inadecuados; los tacones altos suelen ser los culpables frecuentes debido a que desplazan la mayor parte del peso hacia la parte frontal del pie. Los bailarines de ballet también tienen propensión a presentar juanetes ya que la mayor parte de su peso va hacia la articulación del dedo gordo del pie cuando se paran en zapatillas de punta.

Si tiene juanetes, es posible que encuentre de utilidad usar zapatos con puntera ancha y evitar los tacones altos de más de 2 pulgadas (5 cm) si va a caminar una distancia larga. Si los juanetes no le causan molestias, no es necesario hacer nada. Pero si siente molestias, puede que sea el momento de consultar a un médico, quien puede probar con:

- Ortesis, la cual puede redistribuir la presión que agrava los juanetes.
- Fármacos antiinflamatorios y/o inyecciones de cortisona para aliviar la inflamación. Es mejor que le pongan las inyecciones guiadas por ultrasonido para asegurar que la cortisona llega directamente al área problemática.
- Fisioterapia, tal como ultrasonido para aliviar la hinchazón y el dolor.
- Cuando todo esto fracasa, se puede hacer cirugía para extirpar el crecimiento óseo y, en casos más complejos, volver a alinear la articulación.

FASCITIS PLANTAR

La fascia plantar es la banda de tejido resistente en la planta del pie que conecta el talón con los dedos de los pies. La fascitis plantar es la inflamación de este tejido y se siente como si estuviese pisando una piedra bajo el talón. El trastorno causa dolor en el talón que por lo general está en su peor momento cuando sale de la cama en la mañana.

Un tendón de Aquiles muy tenso, que sucede con frecuencia en mujeres que usan tacones altos, puede causar la fascitis plantar. También puede desarrollarse como consecuencia del exceso de uso, tal como correr demasiado. Usted puede reducir las probabilidades de presentar fascitis plantar al estirar regularmente los tendones de Aquiles (consulte los ejercicios en la página 9) y evitar los tacones altos.

Sin embargo, si tiene dolor en el talón que ha durado por muchos meses, no asuma automáticamente que es fascitis plantar. Puede ser causado por un desgarro de la fascia plantar o por un crecimiento graso llamado

fibroma. Es por esto que es importante consultar a un médico para obtener un diagnóstico preciso, ya que diferentes tipos de trastornos se tratan de maneras diferentes. El ultrasonido puede distinguir la fascitis plantar de un desgarro en la fascia plantar o de un fibroma.

Si el médico le dice que en realidad tiene fascitis plantar, hay varios tratamientos que pueden brindarle alivio. Estos incluyen:

- Usar una férula especial (llamada “férula en dorsiflexión”) que mantiene el tobillo flexionado mientras duerme.
- Hacer rodar el arco del pie sobre una pelota de tenis, pelota de golf o botella de agua congelada.
- Fisioterapia con el uso de terapia con ondas de choque para estimular la curación o terapia con ultrasonido para mejorar el flujo de sangre al área.
- Ortesis para sus zapatos.

Si estos métodos no funcionan, puede que las inyecciones de cortisona o de plasma rico en plaquetas (PRP) reduzcan la inflamación. Con el PRP, algo de su propia sangre que se ha tratado de manera que tenga un alto contenido de plaquetas, se inyecta en el área inflamada para que fomente la curación.

En casos muy raros, cuando nada más ha funcionado, es posible hacer cirugía para liberar la fascia plantar tensa.

Puede que sean necesarios de tres a cinco meses para que la fascitis plantar mejore; así que tenga paciencia. Si tiene un desgarro o fibroma en la fascia plantar, puede que su médico le proporcione una bota especial para usar que inmoviliza el pie mientras se cura, fármacos antiinflamatorios y terapia de ondas de choque o ultrasonido para acelerar la curación.

Sus pies entran en contacto con el piso de 10.000 a 15.000 veces al día, así que cuídelos bien. Los problemas de los pies son frecuentes, pero también son tratables. No hay motivo para tener incomodidad. Si tiene inquietudes acerca de sus pies o vive con dolor, vea a un especialista en pie y tobillo para que le ayude.



Pasos de bebé: Trastornos comunes del pie en los niños

Leon Root, MD

Cirujano Ortopedista Tratante, Hospital for Special Surgery
Profesor de Cirugía Clínica (Ortopedia), Facultad de Medicina Weill Cornell

Todos los padres recuerdan los primeros pasos de sus hijos. El logro marca un hito importante en el desarrollo de todos los seres humanos. Caminar se convierte en correr, correr en saltar y, antes de que se dé cuenta, su hijo está listo para el parque de juegos, el colegio y los deportes.

Las deformidades del pie son bastante frecuentes en los niños. Algunas veces pueden interponerse en estos hitos, aunque en la mayoría de los casos no lo hacen. Aquí presentamos algunos de los problemas más frecuentes del pie en los niños.



MARCHA CONVERGENTE

Muchos niños que empiezan a caminar y niños pequeños caminan con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia adentro. Sin embargo, en la mayoría de los niños esto se soluciona espontáneamente. Aun así, es importante que un médico determine de dónde viene la marcha convergente y si es necesario el tratamiento, especialmente si se acompaña de dolor, hinchazón o cojera. La marcha convergente puede deberse a:

- **Rotación hacia dentro en el antepié (“metatarso aducto”)**: Si no desaparece espontáneamente, su hijo puede obtener beneficio de ejercicios suaves de estiramiento o de zapatos especiales que estimulen al pie a apuntar al frente. En casos más severos, se puede hacer

enyesado correctivo, seguido del uso de un dispositivo ortopédico o zapatos especiales hasta que el niño camine sin meter los pies.

- **Rotación hacia adentro de la tibia (“torsión tibial interna”) o del fémur (“anteversión femoral”)**: La mayoría de los niños que presentan estos trastornos superan el problema con la edad. En el pasado, a muchos de ellos se les trató con métodos tales como amarrar juntos los talones de los zapatos o usar zapatos conectados por una barra mientras dormían en la noche, enyesado y zapatos correctivos. Con muy poca frecuencia puede que se realice cirugía para corregir la rotación anormal del hueso en casos severos que no mejoraron espontáneamente.



PIES PLANOS

Al igual que la marcha convergente, los pies planos son muy frecuentes. Los tejidos del pie en los niños son suaves y el arco no se forma completamente hasta los 5 años de edad aproximadamente. En los niños cuyos pies continúan siendo planos después de los cinco años, es posible que tengan:

- **Pie plano flexible:** En este caso, no hay arco cuando el pie del niño está plano en el piso, pero el arco aparece a medida que el niño se para en puntillas. Por lo general, no se necesita tratamiento a menos que los pies planos produzcan dolor (las plantillas para zapatos, tales como los soportes de arco, pueden ayudar) o los tendones de Aquiles del niño estén muy tensos (el estiramiento puede ayudar).
- **Pie plano rígido:** En este caso, el pie plano del niño puede deberse a un problema óseo, tal como la fusión inadecuada de los huesos en el pie o tobillo. Si causa dolor, puede que se recomiende cirugía para corregir la deformidad ósea en algunos niños que presenten pie plano rígido.

Hay una forma fácil en que puede verificar si su hijo tiene pie plano. Haga que él o ella camine por un piso lleno de polvo. Luego revise los pies para ver dónde se ha acumulado el polvo. Si no hay polvo en los arcos, ellos no tienen pies planos. Si el polvo cubre toda la planta de cada pie, entonces sí lo tienen. La gran mayoría de los niños que tienen pies planos no requieren tratamiento a menos que sientan dolor.

PIE ZAMBO

Algunos niños nacen con esta deformidad congénita en la que hay una curvatura hacia adentro en la mitad del pie, con los dedos de los pies que se aproximan al tobillo. El pie zambo es una deformidad del pie que debe tratarse lo más pronto posible para que el niño pueda caminar normalmente. El tratamiento comienza poco después del nacimiento y, dependiendo de la severidad del pie zambo, la mayoría de los niños pasan a llevar vidas normales y activas.

A los niños que presentan pie zambo flexible se les puede enderezar los pies manualmente con fisioterapia. Muchos niños que presentan pie zambo rígido se tratan con éxito con un abordaje llamado método de Ponseti, el cual comienza con la manipulación suave de los pies en las primeras semanas de vida, junto con yesos que se cambian semanalmente después de cada sesión de estiramiento, durante un período de hasta dos meses. Luego de eso, los niños usan dispositivos ortopédicos o férulas hasta la edad de dos o tres años. El método de Ponseti les ha ahorrado la cirugía con éxito a muchos niños con pie zambo. La cirugía se reserva para los casos más complejos de pie zambo que no se pueden tratar exitosamente con otras terapias.



MARCHA HABITUAL DE PUNTILLAS

A algunos niños les gusta caminar en puntillas todo el tiempo, condición que se llama "marcha equina." La mayoría puede bajar los talones y caminar normalmente, pero algunos tienen tendones de Aquiles tensos que es necesario estirar con fisioterapia. A la larga, podrán bajar los talones mientras caminan. En casos raros, en los que el tendón está tan tenso que no responde bien al estiramiento, es necesario alargarle el tendón al niño mediante cirugía.

Los trastornos del pie son una parte frecuente de la niñez y la mayoría de los niños los superan con la edad. Sin embargo, en casos raros, un trastorno del pie es un síntoma de un trastorno neuromuscular más grave, tal como parálisis cerebral o distrofia muscular. **Entonces, siempre es importante estudiar como un todo al niño que tiene un problema en el pie y no examinar únicamente los pies. Si tiene alguna inquietud acerca de los pies o la marcha de su hijo, hable con el pediatra quien le hará saber si su hijo necesita ver a un especialista.**



Pensando en sus pies: Cómo tratar y prevenir lesiones deportivas comunes

Mark C. Drakos, MD

Cirujano Ortopedista Tratante Adjunto, Hospital for Special Surgery
Instructor de Cirugía Ortopédica, Facultad de Medicina Weill Cornell

El “talón de Aquiles” puede ser una metáfora para describir la debilidad o vulnerabilidad de alguien. Pero para miles de personas cada año, la tendinitis de Aquiles los aparta de las actividades que disfrutan. ¿Cómo puede prevenir esta lesión y otros padecimientos comunes que golpean por igual a los atletas profesionales y recreativos? Hay medidas que puede tomar para protegerse los pies y tobillos mientras mantiene un estilo de vida activo.

TENDINITIS DE AQUILES

Qué es: El tendón de Aquiles es una banda fuerte de tejido que conecta los músculos de la base de la pantorrilla con el talón. La inflamación de esta banda, la tendinitis de Aquiles, por lo general se produce cuando usted no estira o calienta lo suficiente antes de ejercitarse. También puede producirse si arranca con demasiada actividad demasiado pronto o si usa zapatos inadecuados sin soporte suficiente.

Síntomas: La tendinitis de Aquiles causa dolor e hinchazón detrás del tobillo. Puede que le sea difícil pararse en puntillas.

Tratamiento: Es posible que necesite tomar un descanso corto de los ejercicios. Estirar suavemente el tendón puede proporcionar alivio. (Consulte los ejercicios en la página 9). También puede encontrar alivio con cuñas de talones de $\frac{1}{4}$ de pulgada a $\frac{1}{2}$ pulgada para los zapatos, las cuales puede encontrar en la mayoría de las farmacias; ellas quitan la presión del tendón mientras se cura al desplazar su peso hacia adelante.

Cuándo ver al médico: Si continúa su molestia y no parece estar mejorando, o si mejora y luego regresa, vea a un médico. La fisioterapia con masaje manual, ultrasonido o estimulación eléctrica puede ayudar a calmar la inflamación alrededor del tendón.

Prevención: La mejor forma de prevenir la tendinitis de Aquiles es estirar el tendón y calentarlo suficiente antes de ejercitarse. Igualmente, asegúrese de beber mucha agua. Si siente dolor cuando se ejercita, deténgase y



descanse. Escoger zapatos adecuados también puede ayudar a reducir la probabilidad de presentar tendinitis de Aquiles.

(Consulte la página 10 para conocer más acerca de los zapatos adecuados para la salud del pie).

ESGUINCE DE TOBILLO

Qué es: Un desgarro de los ligamentos del tobillo. La mayoría de los esguinces de tobillo ocurren cuando el tobillo se tuerce hacia afuera, poniendo presión en esos ligamentos y desgarrándolos. Los esguinces suelen producirse al correr en una superficie desigual, como en rocas o piedritas; durante deportes con giros y paradas repentinos, como el baloncesto y el voleibol; y cuando caen de forma inadecuada durante los deportes

de salto. Si ha tenido anteriormente esguinces de tobillo, es más vulnerable a esguinces repetidos posteriormente.

Síntomas: Los esguinces de tobillo causan dolor e hinchazón. Es posible que no pueda poner nada de peso sobre ese tobillo.

Tratamiento: Reposo, hielo, compresión con venda elástica y elevación (RICE, siglas de rest, ice, compression and elevation) son lo mejor durante las primeras 48 a 72 horas después del esguince. Los fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINE, como el ibuprofeno) pueden ayudar a aliviar el dolor y la hinchazón.

Pensando en sus pies: Cómo tratar y prevenir lesiones deportivas comunes (continuación)

Cuándo ver al médico: Debería ver al médico si no puede poner peso sobre el tobillo lesionado. Puede que algunas personas necesiten usar una bota para caminar mientras que puede que otros necesiten muletas, dependiendo de la severidad del esguince. Una vez que comience a recuperarse, se puede recomendar algunas veces fisioterapia para ayudar a volver a recuperar la fuerza, incluyendo ejercicios de “propiocepción” que se dirigen específicamente a los músculos pequeños que estabilizan el tobillo, a los que no se les suele prestar suficiente atención.

Prevención: Corra sobre superficies parejas. Vigile como se mueve y cae si es activo en deportes como el baloncesto o el voleibol, tratando de caer en las plantas de ambos pies (no con los lados de los pies). Si ha tenido esguinces anteriores, considere usar una tobillera durante la actividad para proporcionar estabilidad adicional.

FRACTURAS DE PIE Y TOBILLO

Qué son: Fisuras o rupturas en el hueso. Las fracturas suelen ocurrir cuando se tuerce el tobillo o si alguien hace que usted se tuerza el tobillo o pie, tal como durante los deportes de contacto como el baloncesto o el fútbol.

Síntomas: Una fractura causará dolor e hinchazón. Será doloroso poner peso sobre el pie o tobillo lesionado. También hay mayor probabilidad de que se produzcan moretones con las fracturas que con los esguinces y el dolor puede irradiarse a todo el pie y tobillo.

Cuándo ver al médico: Si no puede poner peso sobre el pie o tobillo lesionado y tiene los síntomas

¿Sabía usted que... las lesiones de pie y tobillo son responsables de una de cada tres lesiones entre los jugadores de fútbol y baloncesto?

mencionados anteriormente, debería ver a un médico. Una radiografía determinará si tiene un hueso fracturado.

Tratamiento: RICE así como también los AINE pueden ayudar a aliviar los síntomas los primeros días. Si tiene una pequeña fisura o fractura capilar, es posible que pueda salir adelante con una bota especial con la que puede caminar; obtendría esta bota de su médico. Puede que las fracturas más severas requieran enyesado, y en casos graves, cirugía, y tendrá que usar muletas por un período de hasta seis semanas. Necesitará fisioterapia para recuperar la fuerza y

flexibilidad en la pierna lesionada (la cual se debilitará mientras que usted se recupera) y necesitará sanar totalmente antes de que regrese a los deportes.

Prevención: Vigile como cae y se mueve durante los deportes, asegurándose de caer en ambos pies. Si sus pies tienen arcos altos, puede ser propenso a ciertas fracturas. Si los arcos altos le han causado problemas antes, tales como molestia o inestabilidad en los pies, considere conseguir ortesis (plantillas para los zapatos) para redistribuir el peso en los zapatos y aumentar la estabilidad.

ARTRITIS

Qué es: Inflamación de las articulaciones. Muchos corredores tienen artritis en la articulación del dedo gordo del pie (rigidez del dedo gordo). Algunas personas que tuvieron lesiones de tobillo anteriormente (tales como esguinces repetidos) desarrollan artritis en el tobillo.

Síntomas: La artritis causa dolor y rigidez durante la actividad en la articulación afectada.

Tratamiento: Reducir la actividad y tomar AINE pueden aliviar los síntomas.

Cuándo ver al médico: Si tiene síntomas de artritis y estos no se alivian con AINE, o le impiden participar en actividades que disfruta, vea al médico. Puede que se recomiende cirugía para estabilizar el tobillo en algunas personas que han tenido muchos esguinces de tobillo.

Prevención: Considere usar ortesis que den soporte a la articulación afectada y redistribuyan la presión sobre la articulación. También asegúrese de usar zapatos con soporte, especialmente zapatos atléticos.

Recuerde que más vale prevenir que curar: hacer calentamiento y estirarse bien antes de ejercitarse, vigilar dónde y cómo cae, y cuidar los pies puede ayudar a reducir el riesgo que tiene de lesiones relacionadas con los deportes.





¿Ama el ejercicio? ¡No se olvide de sus pies!

Leigh-Ann Plack, PT, DPT
Fisioterapeuta

Acaba de correr 5 millas. Usted continúa su sesión de ejercicios con varios grupos de levantamiento de pesas ligeras y abdominales, y concluye con algunos estiramientos de enfriamiento.

Pero espere... ¿Y sus pies? ¿Qué ha hecho hoy por ellos?

Usted está de pie todo el día y lo pies hacen aún más por usted cuando participa en actividad física especialmente en actividades de alto impacto como correr, tenis o deportes que implican saltar. Mientras que es excelente ejercitar los brazos, piernas y abdominales, los pies merecen tanta o más atención. Los pequeños músculos alrededor de cada pie y tobillo promueven el equilibrio, así que ejercitarlos puede ayudarles a mejorar su estabilidad y reducir el riesgo que tiene de lesiones como esguinces de tobillo y fascitis plantar (inflamación del tejido fibroso en la planta del pie).

Los siguientes ejercicios pueden ayudarle a desarrollar mejor fuerza y flexibilidad para los dedos de los pies, tobillos, pantorrillas, tendón de Aquiles, planta y dorso del pie.



Aquí presentamos algunos ejercicios que puede hacer para fortalecer los pies y mantenerlos flexibles.



Flexiones de los dedos del pie

Fortalecen los músculos flexores plantares en las plantas de los pies, los cuales usa para presionar el pie hacia abajo apartándolo del cuerpo.

- 1 Mientras está sentado con ambos pies planos sobre el piso, coloque una toalla o paño debajo de uno de los pies.
- 2 Flexione los dedos de los pies y sujete el centro de la toalla, enrollándola hacia usted.
- 3 Relaje y repita con el otro pie.

Dedos de los pies en punta

También conocido como flexión plantar, este ejercicio estira los dorsos de los pies mientras fortalece los músculos del tobillo.

- 1 Siéntese con las piernas derechas frente a usted.
- 2 Ponga en punta cada pie y luego relaje.
- 3 Puede agregar resistencia adicional usando la banda de goma para ejercicio. Haga un lazo con la banda alrededor de la almohadilla del pie y sostenga el otro extremo con la mano. Ponga el pie en punta extendiendo la banda. Repita en el otro lado.

Amplitud de movimiento del tobillo

Hace trabajar los pequeños músculos alrededor del tobillo.

- 1 Siéntese al borde de la cama con los pies ligeramente fuera del borde.
- 2 Rote cada tobillo varias veces en el sentido de las manecillas del reloj y en sentido contrario.
- 3 También puede trazar las letras del alfabeto con los dedos de los pies para aumentar la amplitud de movimiento.

Inversión del tobillo

Estos ejercicios fortalecen los pequeños músculos que mueven el pie hacia adentro.

- 1 Mientras está sentado en una silla, descanse el pie derecho sobre la rodilla izquierda, dejando que la rodilla derecha caiga hacia afuera.
- 2 Presione la parte interna del pie derecho al mismo tiempo que presiona el pie contra la mano.
- 3 Repita diez veces y luego cambie las piernas.

Dorsiflexión del tobillo

Este ejercicio trabaja los músculos de la parte superior del pie alrededor del tobillo. Es excelente para prevenir el síndrome de estrés de la tibia medial.

- 1 Siéntese con las piernas derechas frente a usted. Apoye la espalda contra una pared si es necesario.
- 2 Flexione el pie derecho, lleve los dedos del pie hacia usted diez veces.
- 3 Repita con el pie izquierdo.
- 4 También puede realizar este ejercicio con resistencia adicional usando una banda de goma en bucle para hacer ejercicios. Ate la banda alrededor de la base de la silla o pata de la mesa y envuelva el otro extremo alrededor del dorso del pie. Con la banda extendida, hale el pie hacia usted. Repita en el otro lado.

Levantamiento de pantorrillas

Estos ejercicios fortalecen las pantorrillas y también los pies.

- 1 Póngase de pie mientras se sostiene levemente de una silla o mesa para equilibrio.
- 2 Póngase en puntillas.
- 3 Baje los talones hacia el piso.
- 4 Repita diez veces.
- 5 Puede hacer este ejercicio con ambos pies al mismo tiempo o, para fortalecimiento adicional, puede levantar un pie del piso mientras hace levantamientos de pantorrilla del otro lado. Luego cambie de pierna.



Estiramiento del tendón de Aquiles

Estira el tendón que conecta la base de los músculos de la pantorrilla con el talón. Este ejercicio reduce el riesgo de tendinitis de Aquiles y de fascitis plantar.

- 1 Párese con las manos contra una pared y los pies planos.
- 2 Estire derecha una de las piernas detrás de usted, manteniendo ambos pies planos sobre el piso. Doble ligeramente la rodilla de la pierna frontal.
- 3 Recuéstese hacia la pared, presionando hacia abajo el talón posterior. Sentirá un estiramiento en la parte de atrás de la pantorrilla y detrás del tobillo. Sostenga por 30 segundos.
- 4 Si dobla ligeramente la pierna de atrás y se vuelve a recostar en ella, sentirá aún más estiramiento en el tendón de Aquiles.
- 5 Cambie las piernas y repita del otro lado.



Hacer rodar una pelota

Estira la fascia plantar de la planta del pie aliviando y previniendo la fascitis plantar.

- 1 Siéntese en una silla con ambos pies en el piso.
- 2 Coloque una pelota de golf o de tenis debajo del pie.
- 3 Haga rodar la pelota hacia adelante y hacia atrás durante alrededor de dos minutos, permitiendo que masajee el arco del pie.
- 4 Repita con el otro pie.
- 5 También puede hacer rodar el pie sobre una botella de agua congelada. El frío se siente especialmente bien si tiene fascitis plantar.

Estiramiento del dorso del pie

Este ejercicio extiende los músculos a lo largo del dorso del pie, los cuales con frecuencia se descuidan y pueden volverse tensos.

- 1 Mientras se arrodilla, siéntese hacia atrás sobre los talones, con los pies debajo de usted y los dedos de los pies apuntando atrás de usted.
- 2 Apóyese con las manos presionando hacia el suelo si las rodillas están incómodas.
- 3 Debería sentir el estiramiento a lo largo de los dorsos de los pies.



¿Debe ejercitarse si le duelen los pies?

Depende de lo que esté causando su incomodidad. Si los pies están cansados, es seguro ejercitarse, pero puede tomárselo con calma. Si tiene artritis en los pies o tobillos, puede que sienta algo de dolor al principio, pero el ejercicio calentará las articulaciones y le hará sentirse mejor. Si siente dolor debido a una lesión como un tobillo torcido o inflamación, tal como fascitis plantar o tendinitis de Aquiles, debería tomar un descanso y ver a un especialista en pies para saber lo que debería hacer y cuándo puede ejercitarse de nuevo.

Finalmente, no descarte el poder que tiene el calzado correcto. Seleccionar zapatos que proporcionen soporte y amortiguación servirá para asegurar que mantenga los pies cómodos y sanos.

Los zapatos adecuados pueden hacer que salga con el pie derecho

Scott Ellis, MD

Cirujano Ortopedista Tratante Asociado, Hospital for Special Surgery
Profesor Asociado de Cirugía Ortopédica, Facultad de Medicina Weill Cornell

Soris Tribino

Ortesista Certificado (BOC), BT Orthotic Labs, Inc.



La libertad de las chancletas. La simplicidad de las bailarinas. El atractivo de los tacones de aguja. Es fácil llenar el armario con una amplia variedad de calzado a la moda. Y mientras que a usted podría gustarle la forma en que se ve, a sus pies podría no gustarles la forma en que usted se siente.

Así como hay muchos tipos de zapatos diferentes en el mercado, hay muchos tipos diferentes de pies. Algunas personas tienen pies planos, mientras que otras tienen arcos altos. Algunos pies son anchos, mientras que otros son estrechos. ¿Cómo sabe usted cuáles son los mejores zapatos para sus pies? Aquí presentamos algunos consejos.

¿TIENE PIES PLANOS?

Si tiene pies planos, también conocido como tener "arcos caídos", busque un zapato que le proporcione soporte por todas partes de manera que los pies no se inclinen hacia adentro.

- El zapato debería tener un contrafuerte de talón (la parte del zapato detrás del talón) que sea firme y ser firme a los lados para dar soporte a los pies.
- Los zapatos que se atan con cordones ofrecen excelente soporte, así como las botas, los de caña alta y cualquier otro zapato que sea más profundo en vez de llano.
- Algunas personas se benefician de un zapato o plantilla ortopédica que proporcione buen soporte para el arco.
- Si simplemente tiene que tener algunas bailarinas, ellas deben ser robustas, no endebles, de manera que los pies tengan soporte.

¿ARCOS ALTOS?

Muchas personas que tienen arcos altos caminan con la parte externa de los pies. Esto puede ponerlos en riesgo de torcerse el tobillo y de inestabilidad del tobillo.

- Busque un zapato amplio, de corte más alto que le ofrezca estabilidad, que tenga un contrafuerte de talón que sea firme y suela amplia.
- Los zapatos que se atan con cordones y los mocasines de corte alto son opciones excelentes.
- Si tiene arcos altos y no está poniendo igual presión a ambos lados de los pies, las plantillas ortopédicas pueden ayudar a estabilizar los



pies de manera que no se inclinen hacia adentro o hacia afuera.

¿JUANETES?

Algunas personas viven con deformidades en los pies, como los dedos en martillo (flexión anormal de ciertos dedos), dedos de los pies que se montan unos encima de otros o juanetes. Si sufre de alguno de estos trastornos, busque zapatos que tengan puntera alta y que tengan un ancho suficiente. Es mejor ir a una tienda que se especialice en zapatos cómodos, donde se le puedan adaptar profesionalmente y encontrar zapatos que sean los más adecuados para sus pies.

¡SOLO DIGA NO A LOS TACONES ALTOS!

Sabemos que son bonitos. Sabemos que tienen estilo. Sabemos que a usted le gusta la forma en que le hacen ver las piernas. Pero los zapatos de tacón alto le hacen un gran daño al cuerpo. La presión que ejercen sobre el antepié puede producir juanetes o agravarlos, producir dedos en martillo y artritis

en los dedos de los pies. Los tacones altos también pueden producir dolor de espalda al hacer que la pelvis se incline hacia adelante y tensar la parte baja de la espalda. Así que piénselo dos veces antes de ponerse esos tacones de aguja.

UNA PALABRA SOBRE LAS ORTESIS

Las plantillas ortopédicas que se colocan dentro del zapato pueden proporcionar comodidad y apoyo para los pies. Puede comprarlas sin receta médica o puede hacer que se las fabriquen a la medida. Si piensa que pueden ser beneficiosas para usted, pruebe primero una marca de alta calidad de venta libre, una que ofrezca diferentes ortesis para diferentes tipos de pie.

Si todavía siente incomodidad, consulte a un especialista en pies para ver si una ortesis hecha a la medida podría ser lo correcto para usted. Un ortesista hará un molde de sus pies que enviará a un laboratorio donde se hará a mano su ortesis personalizada. Las ortesis pueden ser costosas, entre \$450 y \$650, y no

Los zapatos adecuados pueden hacer que salga con el pie derecho (continuación)

muchos planes de seguro las cubren. Así que considere todas las opciones antes de tomar esa vía.

Las personas que se están recuperando de una lesión traumática o de una lesión deportiva en los pies o tobillos pueden beneficiarse de las ortesis mientras se curan, en tanto que los que tienen deformidades crónicas y condiciones como la artritis reumatoide puede que encuentren que las ortesis proporcionan comodidad que cambia la vida.

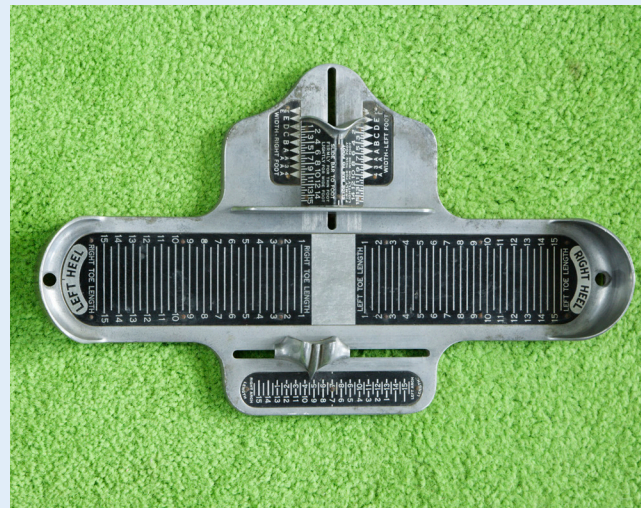
Evite las ortesis personalizadas que se venden en línea y que se basan en impresiones que usted hace en su hogar y las envía a la empresa. Es difícil para cualquiera hacer una ortesis de calidad si la persona que hace las adaptaciones en realidad no le ha visto los pies.

CUÁNDO ES EL MOMENTO DE ZAPATOS ATLÉTICOS NUEVOS

Muchas personas se preguntan cómo distinguir si necesitan zapatos atléticos nuevos. Una regla general es cambiar los zapatos de trotar cada 400 millas (644 km). Los zapatos más recientes hoy en día están hechos de materiales más durables y amortiguadores y pueden durarle al atleta recreativo alrededor de un año.

¿No está seguro de cuántas millas han recorrido sus zapatos? Vea si las suelas están desgastadas desigualmente, si están agrietadas o tienen huecos, o si han estallado algunas burbujas de aire en el zapato. Cuando sea el momento de comprar zapatos nuevos para trotar, vaya a una tienda que realice una evaluación personal y donde le busquen marcas y modelos que se correspondan con usted y que sean más adecuados para sus pies y estilo de trotar.

Finalmente, tómese los pies en serio. Si presenta algún dolor o malestar que no mejora, visite al médico que se especializa en el cuidado del pie y tobillo. ¡Ver a un especialista antes que las cosas empeoren le mantendrá de pie!



Asegúrese de que el zapato le quede bien

Aquí presentamos algunos consejos para que los zapatos correctos se ajusten a sus pies:

- Haga que le midan los pies periódicamente. Incluso como adultos, los pies pueden cambiar de tamaño y forma a medida que envejecemos.
- Compre zapatos que sean lo suficientemente amplios para que se sientan cómodos al mismo tiempo que proporcionan soporte. Evite los zapatos que sean demasiado estrechos.
- Pruébese los zapatos nuevos al final del día. Los pies se hinchan naturalmente a medida que avanza el día, así que comprar zapatos en la tarde o en la noche asegurará que sean cómodos a cualquier hora del día.
- Considere las suelas de goma si camina mucho, tal como las personas que viven en ciudad. Ellas proporcionan estabilidad y pueden reducir la probabilidad de resbalarse.
- Evite comprar zapatos que no le sirvan a la forma de su pie... incluso si son adorables.
- Por lo general, cuanto más el zapato le cubra el pie, mayor soporte tendrá. Los zapatos con cordones, los mocasines de corte alto y las botas proporcionan el mayor soporte.
- Evite comprar zapatos que no sean cómodos. Mientras que es posible que, a la larga, algunos zapatos se amolden, puede que otros no lo hagan. Compre lo que sienta bien para usted en la tienda.

Programas y recursos

El Hospital for Special Surgery ofrece una variedad de clases de ejercicios para el bienestar diseñados para ayudarle a ganar resistencia, fortaleza y flexibilidad. También se ofrecen programas de meditación, relajación y bienestar general.

Mejor equilibrio para adultos mayores

Ejercicios únicos seleccionados para personas que les gustaría aumentar el control del equilibrio y disminuir el riesgo de caídas.

Yoga terapéutica

El movimiento lento, físicamente controlado del yoga puede proporcionar alivio al dolor, relajar músculos tensionados, calmar articulaciones dolorosas y ayudar a desarrollar la fortaleza.

Pilates

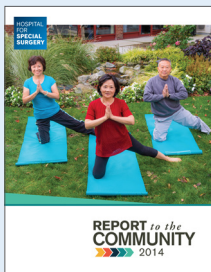
Una serie de movimientos específicos diseñados para fortalecer los poderosos músculos del abdomen, la espalda y la cintura.

Para obtener más información sobre el cronograma, ubicación y costo de estas clases, visite www.hss.edu/pped o llame al **212.606.1613**. Puede encontrar programas y ofertas adicionales si visita www.hss.edu/pped.

CENTRO DE CUIDADOS INTEGRALES (ICC)

El ICC, ubicado en mid-Manhattan y afiliado al Hospital for Special Surgery, ofrece servicios de atención alternativa que incluye Pilates, acupuntura, terapia de masajes, medicina quiropráctica y manejo del dolor. Visite www.hss.edu/icc para obtener más información o llame al **212.224.7900**.

Informe de beneficios a la comunidad Inversión en nuestra comunidad – Informe 2014



El Informe de Beneficios a la Comunidad de HSS proporciona información acerca de las contribuciones del Hospital a la comunidad en las áreas de programas y servicios a la comunidad, investigación y educación de profesionales de la salud. Visite www.hss.edu/community para más información y para descargar una copia del Informe de Beneficios a la Comunidad 2014 y el plan de Servicio Comunitario del HSS 2014-2016 o la Evaluación de Necesidades de Salud de la Comunidad.

Yogalates

Una forma popular de ejercicio que combina lo mejor del yoga y Pilates.

T'ai Chi Chih®

Movimientos simples, rítmicos que proporcionan beneficios como mejorar el equilibrio, la fortaleza, flexibilidad y mantenimiento de la masa ósea.

Danza para la aptitud física y la diversión

Los estudios han demostrado que la danza mantiene la aptitud física cardiovascular, mejora el bienestar emocional, fortalece los huesos que soportan peso y demora la pérdida de la masa ósea.

Otros recursos

- The American Academy of Podiatric Sport Medicine (Academia Americana de Medicina de Podología Deportiva): www.aapasm.org
- National Bone Health Alliance (Alianza Nacional para la Salud Ósea): www.nbha.org
- POSNA: The Pediatric Orthopaedic Society of North America (Sociedad Ortopédica Pediátrica de América del Norte): www.posna.org
- Children – American Academy of Orthopaedics (AAOS) (Niños – Academia Americana de Cirujanos Ortopedistas): orthoinfo.aaos.org/menus/children.cfm
- U.S. Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU.): www.cdc.gov/physicalactivity/index.html

Seminarios web en línea:

Consulte nuestros seminarios web gratuitos de HSS en www.hss.edu/pped-webinars. Además, se puede acceder a todos los seminarios web como podcasts en www.hss.edu/podcasts. Los temas incluyen:

- 4to Seminario Anual de Educación de Salud Ósea. Huesos saludables: Desarróllelos para toda la vida
- Programas de salud de los corredores y entrenamiento para maratón
- Homenaje a los héroes del lupus
- Cuidado del lupus: Pasado, presente y futuro
- Avances en la investigación del lupus: Foco en el tratamiento
- Cuidadores familiares y el equipo de atención médica: Una asociación desafiante
- Las opciones actuales para el manejo de la osteoartritis
- Seminario: Viviendo con osteoartritis

También está disponible para los pacientes un breve extracto de video sobre “**Meditación para el manejo del dolor**” a través de nuestra **nuestra lista de reproducción en YouTube**, *Educación para el público y pacientes*.

Datos Básicos de HealthConnection

Esta publicación recurrente es un cómodo boletín educativo para la salud, de una página en línea, diseñado para proporcionar el público información rápida, actual y precisa sobre salud musculoesquelética y general.

Visite la edición más reciente de este boletín educativo para la salud en línea que trata de la tendinitis y está disponible en www.hss.edu/ppedfastfacts.

Para obtener más información visite www.hss.edu.

Para concertar una cita, llame al Servicio de Derivación Médica al **800.796.0486**.

Se aceptan la mayoría de los principales planes de seguro.

Departamento de Educación al Público y al Paciente

212.606.1057
www.hss.edu/pped

División de Investigación

212.774.7123
www.hss.edu/research
www.hss.edu/clinical-trials



2012 National Health Information Bronze Award
HealthConnection Newsletters
Números de Prevención y Manejo de la Osteoartritis

2013 National Health Information Merit Award
Boletín HealthConnection
Diciembre 2012 – Número: Salud Ósea

2014 National Health Information Bronze Award
Boletín HealthConnection
Invierno 2014 – Número: Envejecer Bien

Ubicaciones

Hospital for Special Surgery

535 East 70th Street
New York, NY 10021

HSS Long Island Outpatient Center

333 Earle Ovington Boulevard,
Suite 106
Uniondale, NY 11553

HSS Paramus Outpatient Center

140 East Ridgewood Avenue
Paramus, NJ 07652

HSS Queens Outpatient Center

176-60 Union Turnpike, Suite 190
Fresh Meadows, NY 11360

HSS Stamford Outpatient Center

1 Blachley Road
Stamford, CT 06902

HSS Spine & Sport

600 Heritage Drive, Suite 110
Jupiter, FL 33458

HSS Sports Rehabilitation at IMG Academy

5500 34th Street West
Bradenton, FL 34210

Integrative Care Center

635 Madison Avenue, 5th Floor
New York, NY 10022

Asuntos Académicos y de Educación del Departamento de Educación al Público y al Paciente proporciona información a los pacientes y al público en general mediante una diversidad de programas de educación para la salud. Los profesionales proporcionan información práctica para ayudar a prevenir o manejar trastornos ortopédicos y reumatológicos. Los programas se llevan a cabo en el hospital como también en la comunidad. El departamento está dedicado a proporcionar la educación hoy, para que todos puedan tener un mañana más saludable.

Laura Robbins, DSW

Vicepresidente Senior
Asuntos Académicos y de Educación Científica Asociada, División de Investigación Oficial Institucional Designado, GME

Edward C. Jones, MD, MA

Cirujano Ortopedista Tratante Adjunto
Editor médico

Vilma Briones, MA

Coordinadora Senior del Programa

Marcia Ennis

Directora, Publicaciones y Comunicaciones Educativas

Sandra Goldsmith, MA, MS, RD

Directora Senior, Asuntos Académicos y de Educación

Rosie Foster, MA

Escritor colaborador

Randy Hawke

Diseño, Director Asociado,
Publicaciones y Comunicaciones Educativas

Regístrese para recibir nuestro boletín electrónico en HSS.edu www.hss.edu/registration



Encuentre al Hospital for Special Surgery en la web en www.hss.edu

Síganos en:



El Hospital for Special Surgery es una filial del sistema de Atención Médica de New York-Presbyterian y Facultad de Medicina Weill Cornell.

HealthConnection es publicado por Asuntos Académicos y de Educación del Hospital for Special Surgery como un servicio a los pacientes y al público en general. Para obtener información adicional respecto al material contenido en este boletín o para consultas sobre cómo obtener copias adicionales, comuníquese con:

Departamento de Educación al Público y al Paciente
Asuntos Académicos y de Educación
Tel: 212.606.1057 | Fax: 212.734.3833
pped@hss.edu

Todos los derechos reservados. ©2015 Hospital for Special Surgery