Continue

Getty Images Los pies son la parte de nuestro cuerpo que conecta directamente con el exterior y soporta nuestro peso, con lo que hay que cuidarlos especialmente. Por nuestro estilo de vida u obligaciones, es habitual llegar a casa con los pies doloridos y cansados, pero hay remedios sencillos y eficaces para dejarlos como nuevos.Sobre todo si pasas largas horas de pie o caminando, seguro que llegas a casas con los pies cansados y doloridos. Si ya no te basta con meterlos en agua caliente con sal o poniéndolos en alto, hay remedios eficaces e inmediatos para dejar tus pies como nuevos para un nuevo día y de paso descansar bien por la noche sin el molesto dolor o malestar. Después de un largo día, quitarse los zapatos y sentir alivio es uno de los placeres más sencillos, pero ¿qué pasa cuando el dolor de pies persiste? Las causas del dolor de piesLas principales causas del dolor vienen desde una mala pisada hasta el uso de un calzado inadecuado. El estrés y la tensión muscular también juegan un papel importante en el bienestar de nuestros pies, además del tiempo y la intensidad del uso mientras trabajamos o hacemos deporte.Los remedios caseros para aliviar el dolor de piesBaños de contraste: alterna los pies entre agua caliente y fría varias veces para mejorar la circulación y aliviar la fatiga.Baños con sales y de contraste: sumerge los pies en agua con sales para descongestionar y relajar esta área del cuerpo; en cuanto a los de contraste, alternar tus pies entre agua caliente y fría puede mejorar la circulación y aliviar la fatiga y el dolor. Esta técnica simple pero efectiva puede ser un primer paso hacia el alivio.Descanso con pies elevados: mantén los pies un poco elevados para favorecer el retorno venoso y reducir la fatiga.Masaje con crema hidratante y estiramientos: aplica una crema específica para pies y masajea suavemente desde el talón hasta los dedos para ayudar así a la absorción y alivia la tensión, además de realizar ejercicios de estiramiento para fortalecer y flexibilizar los músculos de los pies.Minimalismo y ancestros: o lo que es lo mismo, camina descalzo en contacto con la tierra, a ser posible, todo lo que puedas o al menos usa calzado minimalista en tus momentos de ocio.Sales de Epsom: sumergir tus pies en estas sales ayuda a relajar los músculos y reducir la inflamación. Además, las sales pueden contribuir a suavizar callos y durezas. La importancia del cuidado diario y de la prevenciónEsto incluye una adecuada higiene, secado, hidratación y, por supuesto, la elección de un calzado apropiado para cada actividad.Pero más vale prevenir que curar. Para prevenir la fatiga y el dolor en los pies, es vital consideres la importancia de un calzado adecuado y mantener una rutina regular de ejercicio físico. Pero antes realiza un estudio biomecánico para identificar y corregir problemas en la forma de pisar, sobre todo si haces mucho deporte o cualquier actividad física exigente para tus pies. Qué tener en cuenta a la hora de elegir el calzadoLo primero es el drop del calzado: una diferencia de dos centímetros entre la altura del talón y la parte delantera del zapato es lo ideal para reducir la tensión muscular; y la estabilidad de la suela, ya que una suela demasiado blanda puede aumentar la fatiga en el pie. Lo mejor es que uses una suela de goma que ofrezca cierta consistencia y devuelva energía en cada paso.El estilo de vida, siempre el estilo de vidaPor supuesto, influye una vez más tu régimen de alimentación y si tienes sobrepeso, ya que tus pies se recargarán antes y con más intensidad. Evita el sedentarismo y tabaquismo, ya que es indispensable para una circulación adecuada, que a su vez será vital para evitar dichas molestias y resistir más estando de pie o en movimiento. Qué hacer si persisten los doloresLógicamente, no esperes y consulta con un especialista o antes con tu médico de cabecera para que haga una primera valoración, para salir de dudas de que sea una dolencia seria o cronificada. Un estudio biomecánico puede revelar la causa raíz del dolor y ayudar a encontrar una solución personalizada.Conoce cómo trabajamos en BusinessInsider.Etiquetas: Medicina, Salud, Hogar Los medicamentos para aliviar el dolor y la inflamación, desacelerar la pérdida ósea, desacelerar el avance de la enfermedad o prevenir el daño articular son importantes en el tratamiento de muchos problemas en los pies que causan dolor. Los medicamentos utilizados para tratar la artritis y otros problemas relacionados que afectan los pies dependen de la enfermedad. Aquí se pueden ver los tipos de medicamentos comúnmente utilizados para tratar las afecciones del aparato locomotor. Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos. Incluida más de una docena de medicamentos diferentes, algunos de los cuales están disponibles sin receta, los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID) se usan para ayudar a aliviar la inflamación y el dolor de artritis. Se utilizan para todas las formas de artritis. La mayoría de los NSAID se toman por vía oral, pero existen preparaciones tópicas que pueden ayudar al dolor de pies, tales como Voltaren Arthritis Pain Gel y Pennsaid. Corticoesteroides. Estos medicamentos de acción rápida, similares a la cortisona que produce el cuerpo, se utilizan para controlar la inflamación. Si la inflamación se debe a una enfermedad inflamatoria sistémica, su médico puede recetar corticoesteroides orales. Si la inflamación se limita a una o unas pocas articulaciones, su médico puede inyectarle un preparado de corticoesteroides directamente en la articulación. Analgésicos. Los analgésicos, entre los que se incluyen paracetamol (Tylenol) y opioides, se usan comúnmente para la artritis en los pies y otras articulaciones. También se pueden usar para aliviar el dolor de otros problemas o de una cirugía en los pies. A diferencia de los NSAID, que se enfocan tanto en el dolor como en la inflamación, los analgésicos están diseñados estrictamente para aliviar el dolor. Pueden ser una mejor opción para las personas que no pueden tomar NSAID debido a alergias o problemas estomacales, por ejemplo. Los opioides, disponibles solo con receta, generalmente se usan a corto plazo. Pueden ser apropiados para uso a largo plazo con la indicación de su médico, pero tienen efectos colaterales considerables, que incluyen la dependencia y la adicción. Otros productos tópicos. Una variedad de pomadas, cremas, geles, parches y otros tratamientos tópicos contienen varios principios activos para aliviar el dolor. Se venden con los nombres Aspercreme, Ben-Gay, Capzasin-P, Eucalyptamint, Icy Hot, entre otros, y suelen ser eficaces para el dolor en los músculos y los tejidos blandos de los pies que no se encuentran muy por debajo de la superficie de la piel. Drogas antirreumáticas modificadoras de la enfermedad. Estos son medicamentos de acción lenta que modifican la evolución de la enfermedad inflamatoria. Diferentes drogas antirreumáticas modificadoras de la enfermedad (DMARD) pueden ser útiles para diversas formas de artritis, incluida la artritis reumatoide, el lupus y la artritis psoriásica, que pueden afectar las articulaciones pequeñas del pie. Medicamentos para la gota. Los ataques de gota a menudo se producen con la inflamación dolorosa del dedo grande del pie u otra articulación. Algunos medicamentos para la gota están diseñados para reducir las concentraciones de ácido úrico en la sangre para prevenir futuros ataques de dolor e inflamación articular. Otros están diseñados para aliviar el dolor y la inflamación causados por un ataque agudo. Una gran cantidad de personas con gota toman ambos tipos de medicamentos. Productos biológicos. Actúan sistémicamente para cambiar la evolución de la enfermedad, que puede causar dolor en los tobillos y pies, así como en otras articulaciones. Una serie de medicamentos biológicos e imitaciones llamados productos biosimilares están aprobados para tratar varias formas de artritis inflamatoria y afecciones relacionadas, pero no para la artrosis. A diferencia de las DMARD, que actúan para inhibir el sistema inmunitario, cada medicamento biológico bloquea un determinado paso en el proceso de inflamación sin suprimir todo el sistema inmunitario. Además de la artritis reumatoide, ciertos agentes biológicos pueden usarse en la artritis idiopática juvenil, la espondilitis anquilosante, el lupus y la artritis psoriásica. Medicamentos para la osteoporosis. Los medicamentos para la osteoporosis son los que se usan para desacelerar la pérdida ósea o ayudar al cuerpo a formar hueso nuevo. Si bien no se utilizan específicamente para tratar problemas en los pies, los huesos fuertes son menos propensos a fracturarse. Las personas con osteoporosis incluso se pueden fracturar huesos del pie al bajar el cordón de la calle. Publicado el 6/7/2021 El dolor de pies puede estar causado por múltiples factores desde un excesivo peso corporal o caminar y correr con un calzado inadecuado hasta condiciones como la fascitis plantar, tener pie plano, el espolón óseo, la artritis, entre otras. Cuando los dolores en los pies son síntoma de problemas como estos últimos, será conveniente consultar con el médico para iniciar el tratamiento más adecuado. Ahora bien, si necesitas calmar las molestias y relajar tus pies cuando llegues a casa después de una dura jornada, puedes poner en práctica alguno de los remedios caseros para el dolor de pies que te mostramos en este artículo de unComo. 1 Si tus pies están doloridos y cansados, un baño de pies con agua y sal marina puede ser lo que necesitas para sentir alivio. Este tratamiento servirá para reactivar la circulación sanguínea y desinflamar los pies en caso de que estén un poco hinchados. Llena un recipiente bastante amplio con agua tibia y agrega dos cucharadas grandes de sal gruesa. Luego, sumerge tus pies en el recipiente, masajéalos y deja que reposen allí durante 20 minutos. Pasado este tiempo, te aconsejamos aplicar agua fría en los pies para favorecer el flujo sanguíneo y, por último, secarlos con una toalla y humectarlos con una crema hidratante y relajante. 2 En lugar de sal marina, también puedes agregar unas gotas de aceite esencial de menta al agua para el baño de pies. Este es uno de los aceites más empleados en aromaterapia por su gran efecto relajante, además de que combate los dolores musculares, la pesadez y la hinchazón ocasionada por problemas circulatorios. Otra opción es añadir a una compresa de agua tibia o fría unas gotas de aceite de menta y masajear los pies con ella empezando por la planta y ascendiendo hasta llegar a la parte de los dedos.El aceite de menta puedes comprarlo o hacerlo tú mismo/a siguiendo los pasos que te detallamos en el artículo Cómo hacer aceite esencial de menta. 3 El jengibre es una raíz con muchísimas propiedades beneficiosas para la salud, y entre ellas encontramos que es un buen remedio natural para aliviar dolores y procesos inflamatorios. Es por ello que puede servirte para reducir las molestias en los pies y dejarlos como nuevos después del tratamiento. Primero, tienes que añadir jengibre rallado o molido a 1,5 litros de agua hirviendo y dejar reposar unos 5 minutos. Cuando la preparación esté tibia, viértela en un recipiente para que puedas sumergir los pies en él y dejarlos en remojo durante 20 minutos. Este remedio casero también favorecerá la reactivación de la circulación sanguínea. 4 Otro de los remedios caseros para aliviar el dolor de pies que puedes probar es un baño de pies con agua y pepino. Esta hortaliza es un excelente relajante muscular y muy bueno para combatir el cansancio de pies después de largas caminatas o de haber realizado ejercicio físico. Para hacer este tratamiento natural, no es necesario que peles los pepino, solo tienes que triturar dos pepinos con la batidora y dejar que la crema obtenida se enfríe en la nevera. Luego, añade la crema de pepinos en un recipiente con agua tibia y sumerge los pies. 5 Por último, destacamos las poderosas propiedades antiinflamatorias tanto de la manzanilla como de la salvia. Son dos plantas medicinales que ayudan a reducir la inflamación de los pies, a aminorar los dolores y a combatir su cansancio, así que no dudes en comprobar sus efectos. La forma de empleo es muy sencilla, tan solo tienes que hacer una infusión de manzanilla o de salvia, colarla y masajear tus pies con el líquido obtenido, incidiendo en aquellas zonas en las que experimentas mayores molestias. 6 Para prevenir el dolor de pies, es necesario prestar atención a esta parte del cuerpo diariamente y cuidarlos para que estén en perfectas condiciones; recuerda que soportan todo el peso del cuerpo. Por ello, es importante que:Los laves con agua tibia y jabón suave todos los días.Prestes atención a la higiene de las uñas.Utilices un calzado cómodo, que no apriete el pie en exceso y que no sea demasiado alto.Los ejercites realizando ejercicio físico adaptado a tu estado de salud.Intentes bajar de peso si superas tu peso ideal.Acudas a un podólogo una vez al mes. Este artículo es meramente informativo, en unCOMO no tenemos facultad para recetar ningún tratamiento médico ni realizar ningún tipo de diagnóstico. Te invitamos a acudir a un médico en el caso de presentar cualquier tipo de condición o malestar. Si deseas leer más artículos parecidos a Remedios caseros para el dolor de pies, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Salud de la Familia. Artículos relacionados Ignasi 15/09/2021 Hola, tengo edema del metatarso del 4 dedo del pie , con muchísimo dolor, y tengo serías dificultades para andar. Mi abuela, cuando de pequeño se me inflamaban las rodillas me hacía un empaste con yema de huevo y harina y en 5-6 horas abia bajado la inflamación y el dolor. Puede esta mezcla aliviarme este edema? Cordialment: Ignasi MESIRIN 26/01/2017 Vengo sufriendo desde hace varios años de un malestar permanente en los piés, es como si cuando me colocara los zapatos, los pies se me inflamaran pero no es así, no veo la hora de quitarmelos y colocar mis pies en el piso frío, es ahí donde siento alivio. Cabe anotar que el malestar y cansancio se da aun estando acostado. Gracias por su ayuda. yanina rosario sandoval alarcon 11/08/2016 yo tengo diabetis pero me duele y me punza los pies que debo hacer para que no me duela los pies cuando camino. karla ivonne cayo muñoz 20/05/2016 hola que tal sabes tengoun dolor en mis pies en la planta de mis pies y los siento como inchados pero no se ven, ya me hice varios estudios y salgo normal quisiera saber que puedo hacer para este dolor que tengo gracias saludos Remedios caseros para el dolor de pies Los pies son zonas sensibles a lesiones, debido a que son ellos los que tienen que recibir la carga del resto del cuerpo, por lo que resulta común encontrar que las personas tengan dolor en alguna de sus áreas. Estos dolores de los pies deben ser evaluados por parte de un médico, ya que existen múltiples causas que pueden afectar a sus tejidos, destacando entre sus patologías artrosis, artritis reumatoide, gota, espondilitis anquilosante, fascitis plantar y metatarsalgia. Entonces, debido a su prevalencia en la población es que resulta importante describir cada uno de sus rasgos dependiendo de la causa principal, así como su diagnóstico y tratamiento. Datos anatómicos relevantes La anatomía de los miembros inferiores puede resultar complicada cuando no se estudia por separado, por lo tanto es importante que se describan por regiones, siendo en el caso del pie una de las áreas más complejas por sus diferentes estructuras. En comparación con las otras áreas de las extremidades inferiores, el pie es la que contiene mayor cantidad de huesos, los cuales se clasifican en falanges, metatarsos y los que pertenecen al tarso, siendo en total 26 estructuras óseas que se encargan de darle soporte al resto de las piernas. Además, de los tejidos óseos mencionados también se localizan otras partes que son importantes mencionar porque son igual de relevantes para lograr la marcha. Destacando entre ellos los mencionados a continuación: Ligamentos: ligamento calcáneo escafoideo plantar, cuboideo, calcalneofibular, calcaneocuboideo, entre otros. Músculos intrínsecos: pedio, abductor del quinto dedo, flexor corto de los dedos, lumbricales, abductor del dedo gordo, flexor corto del dedo gordo, interóseos plantares y dorsales. Fascia. Tendones de los músculos que se originan en las piernas. Bóveda plantar: es la porción de la planta del pie que tiene forma de arco y que es sostenida gracias a la presencia de los tejidos blandos que transitan por al zona. Huesos del tarso: son llamados como cuboides, calcáneo, tres cuñas, escafoides o navicular y astrágalo. Metatarso: son 5 estructuras alargadas. Falanges: corresponde a la región de los dedos y cada uno tiene tres huesos, con excepción del dedo gordo que tiene solo dos. La marcha es una actividad compleja que realizamos diariamente gracias a nuestros miembros inferiores y sus movimientos fisiológicos, por lo que a nivel de la biomecánica tiene una serie de pasos que deberían cumplirse para que sea considerada normal. Entonces, las fases de la marcha puede ser dividida básicamente en dos partes, la parte en la que ocurre el soporte por ambas plantas de los pies alternadamente, y la segunda que es el balanceo. Así mismo, puede ser dividida llamada según el tipo de apoyo, en fase de contacto, fase de apoyo medio y la última que corresponde a la propulsión, resultando en cada una de ellas la intervención de un área diferente. Función de los pies durante la marcha Cada hueso, articulación, músculo, tendón y ligamento que se localiza en el pie, colabora en una fase distinta de la marcha, para así lograr una caminata balanceada y equitativa, por lo que la tarea de cada una de sus partes se describe de acuerdo a la fase, resultando de la siguiente manera: Fase de contacto: es cuando interviene el talón ya que este contacta con el suelo, ocasionando que luego se active la articulación subastragalina, la articulación mediotrasiana e incluso algunos ligamentos con la aponeurosis plantar. Fase de apoyo medio: aquí es donde trabajan el calcáneo y el astrágalo, realizando un cambio en el movimiento del pie, para lograr que comience la siguiente fase. Fase de propulsión: durante este proceso intervienen únicamente las dos articulaciones mencionadas en la primera parte de la marcha, mientras las demás zonas se mantienen sin activarse. Entonces, en conclusión todas las partes que componen a cada pie, son las que se encargan de moverse para poder lograr que se apoye el talón y luego la zona de los dedos y metatarsos. ¿Qué es un dolor de pies? Los dolores de pies son términos que se utilizan en medicina para nombrar a todas aquellas experiencias que aumentan las sensaciones negativas en alguna región del pie, ya sea en el arco plantar, el talón, los metatarsos o en la parte superior, es decir en el dorso del mismo. Estas molestias pueden ser producto de deformidades, fracturas o simplemente por una inflamación de los tejidos, por lo que es necesario realizar una valoración detallada tanto de la forma como de su respuesta al experimentar la carga. "La salud de los pies puede resultar afectada por múltiples patologías, destacando entre ellas las enfermedades reumatológicas" ¿Cuáles enfermedades afectan a los pies? Son varias las enfermedades que alteran la biomecánica de las extremidades inferiores, y entre las que más afectan al pie, podemos mencionar los problemas articulaciones, los procesos inflamatorios, los esguinces, las fracturas, las deformidades del dedo gordo, tal como es el hallux valgus, las fascitis plantar, entre otras más. Aunque un dolor de pie pueda parecer similar a otro, cada uno de ellos afecta a una región diferente y se acompaña de otras características clínicas, por lo que en la valoración se deben analizar cada una de sus partes por separado, incluyendo la apariencia, intensidad del dolor, limitaciones asociadas, problemas en la piel, deformidades, entre otras más. Siendo los mencionados a continuación los tipos de dolor con mayor relevancia: Artritis y artrosis. Hallux valgus. Callos o durezas. Dedos en garra. Dedos en martillo. Espolón calcáneo. Alteraciones en el arco plantar: pie cavo y pie plano. Fascitis plantar. Sesamoiditis. Neuroma de Morton. Cansancio. Artritis reumatoide. Fracturas. La gota. Espondilitis anquilosante. ¿Qué otros síntomas se presentan con el dolor de pie? Dependiendo de la causa que originó el dolor, también se pueden encontrar otros síntomas asociados, entre los que se incluyen limitaciones para realizar movimientos fisiológicos, poca amplitud articular, alteraciones en la marcha, deformidades óseas, exceso de tensión muscular, incapacidad para realizar actividades que conlleven mucho tiempo de pie, piel rojiza y áspera, inflamación e inestabilidad articular. ¿Por qué duelen los pies? Como ya sabemos el pie es que se encarga de sostener al resto del cuerpo, pero además tiene la función de movilizar sus distintas partes para así lograr la marcha, bipedestación, saltos, correr y todas aquellas actividades que los involucran, es por eso que están propensos a sufrir no solo de lesiones sino también de cansancio y tensiones musculares. Entonces, la razón por la que duelen estas zonas, radica en que siempre están soportando el peso y no dejan de movilizarse en las actividades cotidianas, por lo que se cargan de exceso de tensión que terminan perjudicando algún tejido en específico. "Muchas enfermedades pueden producir dolores en el pie, pero también se debe tomar en cuenta el cansancio muscular como un desencadenante" ¿Qué causa dolor de pies? Las causas que abarcan los dolores de pie son muy variadas, ya que no todos afectan a las mismas estructuras anatómicas, por lo que pueden ir desde lesiones traumáticas, hasta exceso de peso, alteraciones en la circulación, presencia de cuadros inflamatorios, deformidades congénitas, problemas ortopédicos, enfermedades reumatológicas y únicamente problemas en la piel. El sobrepeso es una de las principales causas que afectan a la salud de los pies y pueden provocar dolor en las plantas, grietas en los talones, problemas circulatorios y uñas encarnadas. #Ortopeda #DrBaldera pic.twitter.com/1OtWD9CMRW — Dr. Carlos Baldera M. (@Drbalderam) May 21, 2019 Factores de riesgo Los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de que una persona tenga dolor en el pie, son igual de variados que las causas, por lo que cada enfermedad o lesión puede tener un factor diferente. Sin embargo, en la siguiente lista se nombran de forma general: Sobrepeso. El exceso de peso ocasiona que las articulaciones y los tejidos de los miembros inferiores se sobrecarguen y que además tengan que soportar aún más cantidad para lo que están diseñados. Antecedentes familiares. Si una persona tiene un familiar directo con afectación de alguna zona del cuerpo, esta puede tener mayores probabilidades de tenerlo. Uso inadecuado de calzado. Un zapato que no sea adecuado para el tipo de pie, puede ocasionar exceso de tensión. Permanecer mucho tiempo en bipedestación o realizando actividades como correr. Deformidades en los dedos. Mala pisada. Alteraciones en la marcha. Otras enfermedades. Poca flexibilidad. ¿Qué sirve para aliviar el dolor de pie? Cuando el dolor es producto de cansancio o simplemente exceso de tensión en los músculos, existen múltiples formas de relajarlos. Entre las cuales se incluyen caminar descalzos en lugares con amortiguación, introducir las zonas en agua caliente, tomar un descanso de las actividades, evitar el uso de zapatos altos, tal como los tacones, realizarse automasajes y estirar las piernas completas. Prevalencia e incidencia Actualmente no existen estudios relacionados directamente con las personas que presentan dolor en los pies, ya que muchos no asisten a un centro asistencial por lo que tampoco son diagnosticados, sin embargo si se sabe que existe una alta prevalencia en la población en general, ya que gran cantidad de individuos permanecen de pie durante mucho tiempo, debido a la actividad laboral que realizan, lo cual conlleva a la aparición de malestares en los miembros inferiores. ¿Cómo es el diagnóstico del dolor de pie? Aunque no existe un diagnóstico concreto cuando una persona presenta dolores en el pie, si se pueden realizar pruebas manuales y complementarias para poder determinar cual es el causante principal, y así poder establecer el tratamiento más indicado para las manifestaciones clínicas que presenta el paciente. "Resulta necesario realizar varias pruebas para poder establecer el diagnóstico médico y así comenzar con el tratamiento correspondiente" Pruebas complementarias Las pruebas que realizan los médicos van a enfocarse de acuerdo a los síntomas y a los signos asociados, ya que existen enfermedades que aunque afectan a otros sistemas corporales, terminan generando alteraciones en zonas alejadas, tal como ocurre con los problemas vasculares que ocasionan interrupciones en la circulación de las áreas más distales. Por lo que entre las pruebas complementarias se incluyen las siguientes: Radiografías. Se realizan cuando se evalúan deformidades y fractura. Resonancias magnéticas. Cuando se sospecha de lesiones más internas, esta es la mejor manera de determinarla. Exámenes de sangre. Se enfocan en determinar el estado de las hormonas y de las células sanguíneas en general. Ecografía doppler. Ayudan a evaluar el sistema vascular y circulatorio. Tratamiento médico del dolor de pies El tratamiento al igual que el diagnóstico va a depender de la causa principal, por lo que debe ser descrito de forma separada para poder comprender todo lo que implican sus intervenciones. Es por eso que a continuación se describen las patologías más relevantes con su respectivo tratamiento: La gota: esta alteración se produce por exceso de ácido úrico en las articulaciones, por lo que sus métodos incluyen administración de medicamentos, vendaje funcional y la colocación de ortesis. Artrosis: se administran fármacos para aliviar el dolor y se deriva a terapia física para su rehabilitación. Artritis reumatoide: se administran medicamentos para aliviar el dolor, así como también esteroides para controlar la inflamación y el trastorno autoinmune. Espondilitis anquilosante: se necesita de fármacos, órtesis, cambios de calzado y colocación de inyecciones para ayudar con los síntomas. Fascitis plantar: esta patología afecta a un gran grupo de personas y puede aparecer asociada con otras lesiones, en estos casos se necesita de fisioterapia. Sesamoiditis: a diferencia de las otras que requieren tratamientos más conservadores, esta entidad clínica produce inflamación en unas estructuras óseas que se localizan por debajo de los metatarsianos, por lo que el tratamiento puede llegar a ser quirúrgico. Espolón calcáneo: se comienza con técnicas no invasivas como las ondas de choque y ejercicio, pero existen ocasiones que se necesita de cirugía. Procedimientos quirúrgicos Anteriormente hemos mencionado en forma de resumen algunas patologías que requieren de otras técnicas más conservadores, sin embargo existen causantes de molestias en el pie que deben ser tratado mediante cirugías invasivas y mínimamente invasivas, debido a que son deformidades, tumores, fracturas o por la presencia de espolones. Por lo que entre los procedimientos quirúrgicos se incluye la cirugía percutánea para tratar el hallux valgus y la cirugía que elimina una porción de la uñas como tratamiento para las uñas encarnadas. Medicamentos Los fármacos que se administran incluyen dentro de sus objetivos el alivio del dolor, disminuir la inflamación y combatir procesos infecciosos, siempre con la finalidad de lograr aumentar la movilidad y disminuir las limitaciones productos de las lesiones en los pies. Por lo que los medicamentos incluyen antiinflamatorios, esteroides y AINES. "Cuando la salud de los pies resulta afectada se debe asistir al médico y a rehabilitación de ser necesario" Tratamiento de fisioterapia del dolor de pies Las técnicas utilizadas en fisioterapia son muy variadas, ya que dependen de los síntomas, limitaciones y las disfunciones, por lo que entre ellas se destacan las mencionadas a continuación: Uso de órtesis. Estas van a variar de acuerdo a la deformidad y a la zona afectada, por lo que también se agregan cambios al calzado. Ejercicios para trabajar la marcha y todas sus alteraciones. Consejos y recomendaciones para evitar que las lesiones se incrementen o vuelvan aparecer. Automasajes únicamente con las manos o también se pueden incluir implementos como las pelotas sensoriales. Ejercicios de propiocepción, equilibrio y coordinación. Ejercicios de fortalecimiento para los músculos débiles. Estiramientos para aumentar la flexibilidad. Ejercicios para trabajar la estabilidad. Ultrasonidos terapéuticos. Electroterapia. Punción seca. Ondas de choque. Ejercicios, automasajes y otras recomendaciones para los dolores de pie La fisioterapia incluye dentro de sus intervenciones una variedad de técnicas que se enfocan en tratar no solo las lesiones musculares y esqueléticas, sino también el cansancio que presenta el cuerpo después de una jornada laboral. Es por eso que en nuestro canal de youtube de FisioOnline podrás encontrar información relacionada con consejos, ejercicios, automasajes y otras recomendaciones para aliviar el dolor. Consejos para pies cansados Los pies cansados son comunes después de permanecer por mucho tiempo en una misma posición que conlleve la bipedestación, es por eso que en el siguiente vídeo encontrarás una variedad de consejos e información para aliviarlos. Ejercicios y masajes como tratamiento para el dolor de pie Cuando se presenta dolor en el pie, resulta necesario implementar una serie de intervenciones para aliviarlo, entre las cuales se encuentran los ejercicios, estiramientos y automasajes, los cuales podrás encontrar en el siguiente vídeo. ¿Qué puedo hacer para solucionar mi dolor de pies? Muchas veces no sabemos que hacer para disminuir el malestar y el cansancio de nuestros músculos, por lo que resulta necesario aprender como lidiar con estas situaciones que resultan tan comunes en la población en general. Diagnósticos comunes del dolor de pie Como ya sabemos existen múltiples causas que originan dolor, por lo que es necesario tomar en cuenta todos aquellos diagnósticos que pueden desencadenar este tipo de molestias en las personas. ¿Cuál es el pronóstico de los dolores de pies? Una vez que ya se estableció el diagnóstico y se ha comenzado con el tratamiento, existen buenas probabilidades de aliviar y eliminar al principal causante, por lo que el pronóstico siempre va a depender de las enfermedades, ya que por ejemplo las deformidades requieren de más tiempo de tratamiento que otras lesiones como la fascitis plantar. Sin embargo, sabemos que son molestias que a corto plazo pueden ser solventadas. Descargar el PDF Descargar el PDF El pie humano está compuesto por 26 huesos, más de 100 músculos y numerosos ligamentos y tendones.[1] Si sientes dolor en tus pies, este indica la presencia de un problema en la interacción de los pies con factores internos o externos. Dado que los pies soportan peso y determinan nuestro movimiento, es importante tratar el dolor de pies de inmediato. Es probable que apenas sientas dolor en los pies, cambies sin darte cuenta tu forma de caminar o de usarlos, y esto puede generarte juanetes, fascitis plantar y dedos en martillo. Si bien los problemas graves de los pies deben ser tratados por un doctor, hay ejercicios de estiramiento y tratamientos que pueden ayudar a aliviar el dolor y cambiar tus hábitos para que no se vuelvan un problema grave. 1 Conoce los síntomas. Los síntomas del dolor de pie son muy evidentes. Es probable que tengas que cuidar mejor tus pies si percibes alguno de los siguientes síntomas: dolor en los dedos de los pies, los talones o los metatarsos bultos o protuberancias en cualquier parte de tus pies dificultad para caminar o sensación de incomodidad al caminar sensibilidad al tacto en cualquier parte de tus pies 2 Reconoce las causas del dolor en los talones. Hay muchas cosas que pueden causar dolor en los talones. A continuación te indicaremos algunas de las causas más comunes: La fascitis plantar es la causa más común por la que las personas sufren de dolor en los talones. Es provocada por una fascia plantar irritada, la cual es el tejido grueso que conecta los dedos con el hueso del talón.[2] Esta puede causar dolor en el talón o en los arcos. El tratamiento para la fascitis plantar incluye reposo, analgésicos de venta sin receta o ejercicios de estiramiento del talón o los dedos del pie. Los espolones calcáneos son crecimientos óseos que surgen en la base del hueso del talón y que pueden causar dolor. Por lo general, surgen a causa de una mala postura, zapatos inadecuados o actividades como correr.[3] El tratamiento para los espolones calcáneos incluye la elección de mejores zapatos con un arco que dé más soporte, el reposo o los analgésicos de venta sin receta. 3 Reconoce las causas de otros dolores de pie. Hay muchas causas posibles por las que tu pie podría dolerte en otras áreas además del talón. A continuación, algunas de ellas: La metatarsalgia es un dolor que ocurre debido a la inflamación en el metatarso.[4] Esta suele ser causada por actividades agotadoras o zapatos de la talla incorrecta. El tratamiento incluye colocar hielo o reposar el pie, elegir zapatos más adecuados o usar analgésicos. Los juanetes son protuberancias óseas en el borde del pie que suelen estar junto a la base del dedo gordo.[5] Estos suelen surgir a causa del uso de zapatos de la talla incorrecta. El tratamiento incluye usar zapatos más cómodos o, si el caso es grave, someterse a cirugía. 4 Identifica el área adolorida de tu pie. Antes de hacer algún ejercicio de estiramiento de pie, trata de identificar si las áreas del pie adoloridas son los dedos, los talones, los arcos, los metatarsos o cualquier otra parte. ¿Te duele más cuando te mueves o soportas peso? ¿Te ves forzado a cambiar tu forma de caminar? 5 Identifica si tienes pie valgo o varo. Muchas personas caminan con sus pies arqueados un poco hacia fuera: a esto se le conoce como "pie valgo". Otras personas caminan con los pies volteados hacia dentro: a esto se le denomina "pie varo". Si bien pueden ser posiciones cómodas, los músculos, los huesos y los tendones no se emplean de forma adecuada. Una mala alineación de los pies puede provocar dolor en los pies, las rodillas, las caderas y la espalda. Anuncio 1 Alinea tus pies. Párate con los pies mirando hacia delante y usa una superficie recta como el borde de una alfombra, una pared o una colchoneta de yoga para alinear 1 pie y luego el otro, de modo que ambos pies estén rectos y apuntando hacia delante. Al principio, puede sentirse extraño. Trata de adaptar la posición de tu pie siempre que lo recuerdes. 2 Camina descalzo con una buena alineación. Reserva cierto tiempo en casa para caminar descalzo.[6] Esto puede aumentar la destreza de tus pies y estirar los músculos. 3 Haz un ejercicio de estiramiento con la pierna estirada. Siéntate con tus piernas estiradas y los pies rectos sobre la pared. Coloca una almohada debajo de tu trasero.[7] Inclínate hacia delante con tu espalda recta. Mantén la posición 10 segundos. Descansa 10 segundos y repítelo 3 veces. Este ejercicio de estiramiento es importante en particular para las personas que usan tacones altos. 4 Haz ejercicios de estiramiento con las piernas abiertas en V. Recuéstate con tu trasero alejado de la pared a unos centímetros (pulgadas) de distancia. Coloca tus piernas en V y estíralas. Se supone que sentirás un estiramiento en la parte interior de los muslos y será de ayuda para tus arcos. Recostarte con tus pies sobre tu pecho también puede ayudarte a reducir la hinchazón. 5 Haz ejercicios de estiramiento de los dedos. Párate, da un paso adelante con tu pie derecho y transfiere tu peso a ese pie. Enrolla los dedos de tu pie izquierdo para que las puntas de los dedos toquen el piso. Inclínate un poco hacia delante hasta que sientas un estiramiento en la punta de tus pies. Mantén la posición 10 segundos. Repite el ejercicio de estiramiento 2 o 3 veces en cada lado. 6 Usa tus manos para estirar tus pies y sus dedos. Siéntate y coloca tu pierna derecha sobre la izquierda. Coloca los dedos de tu mano izquierda entre los dedos de tu pie derecho. Esto ayudará a ensanchar los dedos de tus pies y a estirarlos. Haz este ejercicio de estiramiento de 1 a 5 minutos y luego repítelo en el lado opuesto. 7 Usa un gel tópico. Frota tus pies adoloridos con un gel tópico que contenga un componente antiinflamatorio. La acción de frotar los pies también puede aliviar la tensión muscular. 8 Implementa el método de reposo, hielo, compresión y elevación (RICE, por su sigla en inglés). Si tu dolor de pie es agudo, trátalo con este método. Descansa tus pies cuando empiecen a dolerte. Coloca una compresa de hielo o una bolsa de hielo envuelta en una toalla en las áreas más adoloridas de tus pies y envuélvelas con un vendaje o una toalla. Levanta tus pies para que estén por encima de tu corazón y reducir así la inflamación. Anuncio 1 Evalúa tus opciones de zapatos. Los tacones altos y los zapatos con poco o ningún soporte para el arco pueden ser la causa del dolor de pies. Compra algunos pares de zapatos diseñados para amortiguar la planta del pie y aliviar el dolor. 2 Elige zapatos de taco negativo. Estos zapatos tienen un taco que es un poco más bajo que el metatarso del pie y que lo libera de la presión del pie. Estos también pueden estirar los músculos de la pantorrilla, cosa que puede ayudar a aliviar el dolor, en especial en las personas que sufren un dolor intenso en la parte frontal o en el metatarso del pie. 3 Siempre estira tus pies antes de salir de casa. Muchas personas no ejercitan los músculos de sus pies cuando se estiran. Desarrolla una rutina para ayudar a aliviar el dolor. Anuncio 1 Acude a un doctor si el dolor persiste. Si el dolor continúa después de haber intentado de forma constante todos los ejercicios de estiramiento y los remedios caseros, tus pies pueden tener algún otro problema que causa el dolor, así que acude a un doctor para que te brinde su opinión. Incluso si el resultado es que tienes un dolor crónico y necesitas analgésicos, es importante descartar primero otras posibilidades. 2 Si tu problema de juanetes es grave, haz que te los extraigan mediante una cirugía. Si los juanetes se vuelven graves (es decir, provocan un dolor continuo, reducen la movilidad o deforman el pie), debes buscar atención médica para que los extraigan. El doctor cortará el juanete[8] o perforará varios agujeros en las protuberancias óseas y las sujetará con un tipo de red que puede ajustarse para corregir con el tiempo el movimiento de los huesos.[9] 3 Sométete a una cirugía para tratar el dolor severo de pie causado por la artritis. Si sientes un dolor extremo en el pie debido a la artritis, es probable que necesites una cirugía de fusión. Este tipo de cirugía requiere la extracción de todo el cartílago desde la articulación y luego el uso de tornillos y placas para unir dos huesos, lo que hará que ya no puedan moverse. Esto ayudará a aliviar el dolor causado por la artritis y aumentará la movilidad. 4 Acude al doctor si eres atleta y tienes una lesión. Si eres una persona atlética saludable y te lesionaste realizando una actividad atlética, debes acudir a un doctor. Puedes haber sufrido un desgarro del tendón o una fractura en un hueso, y necesitarás una cirugía para curarte. Anuncio Si tienes fascitis plantar, puedes aliviar tu dolor frotando una pelota de golf en la base de tu pie. Trata el dolor en la piel de tu pie de inmediato con un botiquín de primeros auxilios. Las ampollas pueden infectarse si revientan o si no se tratan adecuadamente. No camines demasiado. Anuncio wikiHow es un "wiki", lo que significa que muchos de nuestros artículos están escritos por varios autores. Para crear este artículo, autores voluntarios han trabajado para editarlo y mejorarlo con el tiempo. Este artículo ha sido visto 612 434 veces. Categorías: Cuidado de los pies Esta página ha recibido 612 434 visitas.