

FOOTNOTES 2010

NOVEDADES QUE USTED PUEDE USAR EN LA PRIMAVERA DE 2010

¡Llegó la primavera!

Es el momento de salir de su casa y disfrutar de actividades para clima cálido, como caminar y correr. ¡Pero sea cauto! El incremento repentino en las actividades después de un invierno de inactividad puede provocar dolor en los talones, también conocido como fascitis plantar.

Esta dolorosa afección es el resultado de la inflamación en la banda de tejido (fascia plantar) que se extiende desde el talón hasta los dedos del pie. Comenzar actividades repetitivas tales como una nueva rutina de ejercicios, incluso permanecer de pie continuamente o caminar todos los días, puede ejercer mucho stress y presión en los ligamentos del pie, causando inflamación y dolor.

La buena noticia es que el dolor de talón se puede curar. La clave para eliminar satisfactoriamente el dolor es un tratamiento precoz, el dolor de talón se puede volver algo crónico y debilitantes si no se trata adecuadamente. Nuestro consultorio puede

ayudarlo/a a encontrar alivio con terapias que incluyen:

- medicamentos antiinflamatorios
- ejercicios de estiramiento
- dispositivos ortopédicos
- fisioterapia
- modificaciones en el calzado
- limitaciones en la actividad



Aunque la mayoría de los pacientes con fascitis plantar responden a tratamientos no quirúrgicos, un pequeño porcentaje puede necesitar cirugía. Si después de varios meses de tratamiento no quirúrgico, usted continúa con dolor de talón, se puede conversar sobre opciones quirúrgicas.

No permita que el dolor de talón le impida disfrutar de la belleza de la primavera. Si sufre de dolor de talón, programe una cita en nuestro consultorio para poder retomar su estilo de vida activo y saludable. 🌱

Mantenga los pies de sus hijos en el juego

La temporada de fútbol de primavera pronto estará en marcha; no permita que dejen de lado a su hijo a causa de dolor en los pies. El calzado deportivo apretado o heredado combinado con patadas repetitivas pueden conducir a uñas encarnadas dolorosas. Es una afección habitual entre personas de todas las edades, especialmente entre los niños. Una uña se encarna cuando sus esquinas o lados crecen hacia dentro de la piel del dedo, provocando incomodidad, enrojecimiento, hinchazón y, algunas veces, infección.

Mientras el uso de calzado o medias apretadas y cortar incorrectamente las uñas son las causas más habituales de uñas encarnadas, a menudo, los niños heredan la tendencia a que las uñas se curven. Usted puede ayudar a evitar esta dolorosa afección siguiendo unos consejos simples:

- Asegúrese de que el calzado deportivo y diario de su hijo le calce adecuadamente. El calzado con un ancho inadecuado a menudo contribuye a que se encarnen las uñas. Es importante que la parte más ancha del zapato coincida con la parte más ancha del pie de su hijo.

- Enseñe a los niños a cortarse las uñas de los pies adecuadamente. Las uñas de los pies deben cortarse en forma recta y no demasiado cortas.
- Adquiera la costumbre de controlar los pies de sus hijos a una edad temprana. A menudo los niños esconden de sus padres el dolor de pies.

Si a su hijo se le encarna una uña, la única cura definitiva es mediante un procedimiento menor en nuestro consultorio. Nunca intente desencarnar la uña ni cortarla usted mismo. Estas peligrosas "cirugías en el baño" conllevan un alto riesgo de infección.



Como siempre, estamos aquí para brindarle atención a toda su familia. Si desea realizar consultas acerca de los pies de su hijo, no dude en comunicarse con nuestro consultorio. 🌱



Disfrute del embarazo sin dolor de pies

“Me duelen los pies” es una frase que escuchamos con frecuencia de mujeres embarazadas en nuestra consulta. Muchas personas creen que el dolor de pies es un síntoma que deben soportar durante el embarazo. Sin embargo, la buena noticia es que existen muchos remedios disponibles para ayudar a aliviar el dolor de pies.

Si usted está embarazada, nuestro consultorio le ofrece los siguientes consejos para ayudarla a mantener sus pies más cómodos.

Pies adoloridos e hinchados: las mujeres embarazadas a menudo sienten los pies palpitando e hinchados debido a la excesiva acumulación de líquido (edema) en los pies a causa del peso y la posición del bebé. A fin de reducir la hinchazón, eleve los pies en alto siempre que sea posible, estire las piernas con frecuencia, use calzado ancho y cómodo y ancho y no cruce las piernas cuando esté sentada.

Dolor en el arco del pie: el dolor en el arco del pie se puede deber tanto a la fatiga en el arco como a la pronación excesiva (o al aplanamiento de el arco). La pronación excesiva resulta en la fatiga del ligamento (la fascia plantar) que sostiene erguido el arco del pie. La mejor manera de prevenir el dolor en el arco del pie es realizar estiramientos de pantorrilla a la mañana y antes y después de cualquier ejercicio, no camine descalza y use calzado que tome bien el pie y de taco bajo.

Uñas encarnadas: la tensión excesiva debido a zapatos ajustados puede provocar dolorosas uñas encarnadas. Déle un respiro a sus pies: use calzado más ancho durante el último trimestre del embarazo para evitar que se encarnen las uñas. Si tiene una uña encarnada, evite la tentación de “cirugía casera”. Cortar repetidamente la uña puede causar que el problema empeore con el tiempo. La mejor solución es buscar un tratamiento en nuestro consultorio.

No se preocupe si nota un cambio en el tamaño de sus pies durante el embarazo. Un crecimiento permanente en los pies de las mujeres, hasta media talla, es posible debido a la liberación de la misma hormona, relaxina, que permite que la pelvis se abra para dar a luz al bebé. Ella vuelve más flexibles los ligamentos de sus pies, lo que causa que los pies se vuelvan más anchos y más largos. Esta es la misma hormona que permite que la pelvis se abra para dar a luz al bebé.

Esperar la maternidad debe ser una alegría. Si el dolor en los pies persiste, una visita a nuestro consultorio puede brindar alivio con tratamientos conservativos tales como la terapia física, órtesis del pie, calzado que tome bien el pie y procedimientos menores en las uñas. 🌱