

## TRAUMATOLOGÍA | EL ESPOLÓN ES MÁS FRECUENTE DESPUÉS DE LOS 40 AÑOS



Las infiltraciones con esteroides y las ondas de choque tienen adeptos y enemigos

# Dolores en los talones indican “cachos”

**También pueden padecer este mal deportistas y personas obesas**

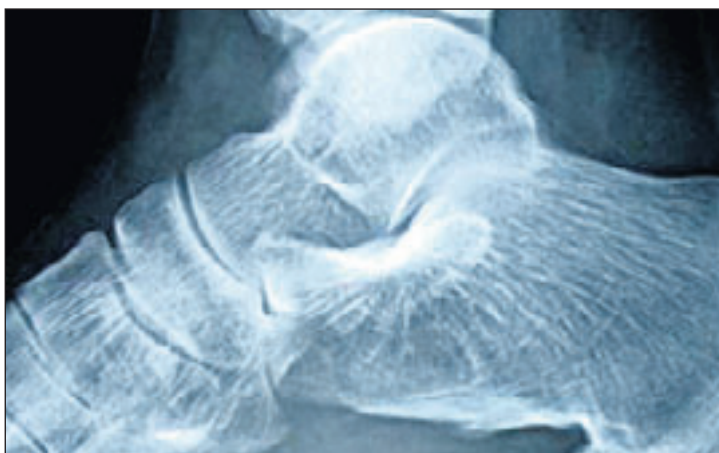
**NORMA RIVAS HERRERA**  
nrivas@cadena-capriles.com

**Caracas.** Si usted se levanta un día y al apoyar el pie tiene dolor en el talón, luego el dolor desaparece y vuelve a manifestarse al atardecer después de la jornada de trabajo, es casi seguro de que tenga un espolón calcáneo, enfermedad frecuente en las consultas de traumatología.

Según el médico traumatólogo Juan Carlos Albornóz, el espolón es una estructura ósea con forma de una espuela de gallo, como un cachito, que se forma en la punta del hueso calcáneo. “Él no es el causante del dolor; el dolor lo produce la fascia plantar inflamada”.

Esta enfermedad es más frecuente después de los 40 años, en especial en personas obesas con pie plano o pie cavo, y que pasan mucho tiempo paradas. También pueden padecerlas deportistas como maratonistas y corredores. En España se le llama talón de policía, porque es frecuente en ocupaciones que requieren permanecer mucho de pie.

El tiempo de la curación es



En la placa se ve el hueso en forma de espuela. CORTESÍA DR ALBORNOZ

## TRATAMIENTO PARA PACIENTES

Según el médico traumatólogo Luis Bustamante, el tratamiento para un paciente con espolón calcáneo va desde procesos no invasivos como medicina física y rehabilitación, calor frío, masajes, parafina, ejercicios y ondas de choque, a los invasivos, como la infiltración y cirugía, que se realizan con una incisión lateralmente muy pequeña. Dijo que actualmente se utiliza una técnica nueva llamada ondas de choque, que consiste en introducir una mecha, un perforador destructor de tejido espícula ósea por ese agujero, raspando la zona. Es la última y más rápida alternativa después que se agoten los procedimientos anteriores.

variable, depende de la severidad del caso, pues en algunos puede ser rápida y en otros tardar mucho más en lograr la mejoría.

Según Albornóz, otras enfermedades que pueden causar dolor en el talón son la artritis reumatoide, pinzamiento del

nervio tibial posterior, osteomielitis y patologías tumorales. También una hernia discal que comprime un nervio que da la sensibilidad al talón puede simular una fascitis plantar.

Interesados en profundizar sobre el tema, accedan a [www.tutraumatologo.com](http://www.tutraumatologo.com) ■

## ❖ Píldoras

### Estudio descubre cómo surgen las conexiones cerebrales en los bebés

A través de una nueva técnica por imágenes, investigadores del Instituto de Psiquiatría del King's College de Londres monitorearon los cerebros de bebés para controlar la formación de cubiertas aislantes alrededor de las células nerviosas. El equipo halló que a los 9 meses, el proceso —conocido

como mielinización y vital para un normal funcionamiento del cerebro—, era visible en todas las zonas cerebrales y que en algunas regiones se había desarrollado casi como a nivel adulto. Se cree que el daño en la mielinización podría causar enfermedades neurológicas y psiquiátricas. ■

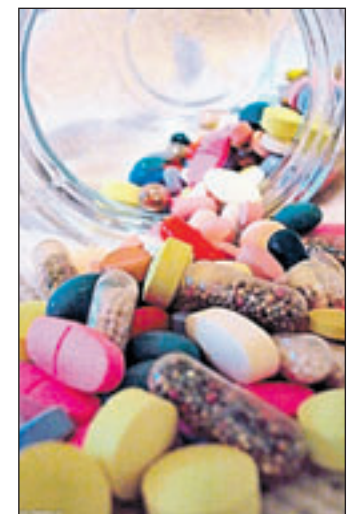
### Las asesorías por teléfono y por internet ayudan a dejar de fumar

¿Dejar de fumar es una de sus metas para este año nuevo? El asesoramiento telefónico personalizado, junto con una guía en la web, pueden ayudar; según un estudio realizado en Estados Unidos. Aproximadamente uno de cada cinco adultos en ese país fuma, y la mitad de ellos morirá por este hábito, según los Centros para el Control y la Prevención de En-

fermedades, que también estima que el tabaquismo cuesta a la economía 183.000 millones de dólares cada año. Según el estudio, los fumadores que recibieron asesoramiento y participaron en programas para dejar de fumar en la red, duplicaron la tasa de abandono del hábito tras 18 meses frente a los que sólo utilizaron el programa en internet. ■

### Analgésicos de venta libre podrían aumentar riesgos cardiovasculares

Algunos analgésicos de venta libre podrían aumentar los problemas cardiovasculares, según un estudio de investigadores de la Universidad de Berna. Arrojó que el uso de antiinflamatorios no esteroideos podría aumentar hasta tres veces el riesgo cardiovascular en personas mayores afectadas por dolores crónicos. Según el profesor Peter Juni, los menores de 65 años que consumen estos medicamentos para el dolor de cabeza, que no fuman ni tienen el colesterol alto, “probablemente no tengan problemas”. ■



CORTESÍA GOOGLE

### El consumo moderado de cerveza no engorda y reduce riesgos

Un estudio del Colegio Oficial de Médicos de Asturias (norte de España) revela que “la barriga cervecera es un mito”, pues un consumo moderado de esta bebida, de hasta medio litro diario, asociado a una dieta como la mediterránea, no engorda y reduce el riesgo de diabetes e hipertensión. El modelo de hombres o mujeres con vientres sobredimensionados es propio de la cultura

anglosajona, donde se ingieren grandes cantidades de cerveza y comida rica en grasas saturadas con una actividad física casi nula, aseguraron en la localidad asturiana de Gijón los autores del estudio. La dosis recomendada por los médicos es de dos vasos diarios para las mujeres y de tres para los hombres, con comidas equilibradas y siempre que se hagan ejercicios. ■