

## ME DUELEN LOS TALONES. ENFERMEDAD DE SEVER (APOFISIS DEL CALCÁNEO)



*Ilustración: Julia Zapatero Rodríguez*

### ¿Qué es la enfermedad de Sever?

Es la causa más común de dolor de talones en jóvenes al empezar su estirón puberal (entre los 8-13 años en las niñas y los 10-15 años en los niños).

Afecta a uno o los dos talones. Se da más en [deportistas](#).

### ¿Por qué se produce?

Por sobrecarga o uso excesivo en la placa de crecimiento del hueso del talón y la zona que lo rodea.

El área donde crece el calcáneo (apófisis) se une al tendón de Aquiles. En él terminan los grandes músculos de la pantorrilla. Durante un estirón, los huesos, los músculos y los tendones crecen a distinto ritmo.

La tensión repetida sobre el tendón de Aquiles daña esta placa de crecimiento, que es más débil, y se produce dolor e inflamación.

La sobrecarga del talón se da:

- en deportes con salto o carrera, como baloncesto, fútbol o gimnasia
- por usar zapatos mal ajustados y muy planos
- por estar de pie mucho tiempo.

Otras causas son: tendón de Aquiles corto, pies planos o cavos y obesidad.

*Fecha de publicación: 26-02-2013*

*Última fecha de actualización: 28-08-2019*

### ¿Qué síntomas presenta?

- Dolor en la parte posterior e inferior de los talones. Aumenta con el ejercicio y mejora con reposo. Duele más al empezar la temporada deportiva y con el crecimiento rápido.
- Hinchazón o enrojecimiento de ésta zona.
- Cojear o andar de puntillas.

### ¿Cómo se diagnostica?

- Por la clínica que presenta. El médico examina los pies. El dolor se produce al apretar el talón por los dos lados. El tendón de Aquiles puede estar tenso.

- La [radiografía](#) no suele ser muy útil. A veces se pide para descartar una fractura, quiste óseo u otra lesión. Se puede ver la apófisis del calcáneo con mayor densidad o irregular.

### ¿Cómo se trata?

- Debes disminuir o dejar la actividad que hace que te duela el talón (salto, carrera, gimnasia deportiva...). Evita correr descalzo o en superficies duras. La natación o el ciclismo no ejercen presión sobre el talón y se puede recomendar en algunos casos.
- Eleva el talón lesionado y pon hielo, a través de una toalla delgada, 10-20 minutos tres veces al día.
- Si te duele mucho puedes tomar [paracetamol o ibuprofeno](#).
- Las taloneras de silicona pueden, a veces, aliviar la tensión sobre el tendón de Aquiles.
- Puedes usar calzado abierto en la zona posterior si te molesta mucho el roce.

### ¿Cuándo puedo volver a practicar deporte?

Lo normal es que estés mejor entre las 2 semanas y los 2 meses.

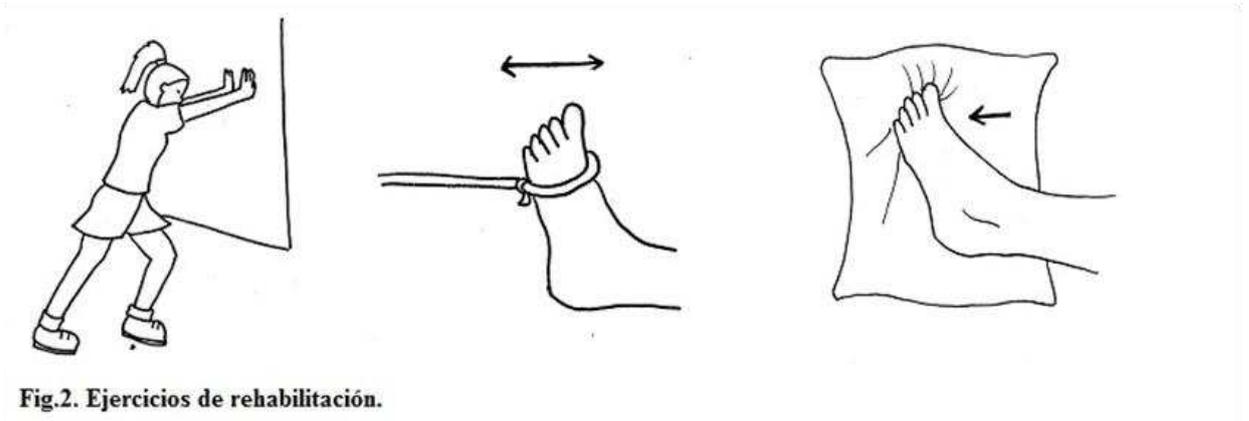
Puedes volver a hacer deporte y a tu actividad normal cuando el dolor cese o sea leve.

Pero a veces el dolor aparece de nuevo.

### ¿Qué puedo hacer para prevenir la aparición del dolor?

Debes cuidar tus pies. Es importante proteger los talones durante el periodo de crecimiento, sujetan el peso de todo el cuerpo y están sometidos a grandes tensiones (correr, saltar).

- Usa zapatos de calidad, con buen ajuste y suelas acolchadas que amortigüen los golpes sobre el talón.
- Haz ejercicios para fortalecer los músculos de la pierna y pies y estirar el tendón de Aquiles. (Figura 2)
- Estira y calienta antes de entrenar y coloca hielo sobre el talón después de la actividad deportiva.
- Evita el sobrepeso y la obesidad.
- Evita correr sobre superficies muy duras.



**Fig.2. Ejercicios de rehabilitación.**

*Ilustración: Julia Zapatero Rodríguez*

### ¿Cuándo me curaré?

Cuando se completa el crecimiento del pie y el cartílago de crecimiento se fusiona con el resto del calcáneo, el problema se soluciona. Esto sucede antes de los 15 años. Muchas veces, las molestias desaparecen mucho antes.

### ¿Cuándo debo consultar con mi médico?

- Si el dolor o la inflamación no ceden
- Si notas cambios en el color de la piel
- Si tienes fiebre o te duele en otros huesos o articulaciones

### Recursos de Internet para saber más

- [Enfermedad de Sever](#)) Family Doctor.org. Información de Salud para toda la familia. Página de la American Academy of Family Physicians (en español)
- [Enfermedad de Sever](#). KidsHealth. Información para padres (en español)
- [Wikipedia: Enfermedad de Sever](#))
- [Enfermedad de Sever](#)). Página Traumatología infanti.com: Pie. Dolor *en el talón*