

## **La Unidad del Pie de Policlínica Gipuzkoa recomienda usar calzado con suela gruesa y flexible, mejor que suela fina y dura, para prevenir la fascitis plantar**

**La Unidad del Pie de Policlínica Gipuzkoa y Podoactiva comparte algunas recomendaciones para prevenir o paliar los efectos de la fascitis plantar, más recurrente en verano por el uso de calzado de suela fina y de poca sujeción**

La fascitis plantar es una patología que se caracteriza por la inflamación de la fascia plantar, una banda de tejido grueso y elástico que conecta el talón con la zona metatarsal, debajo de los dedos. Un tejido crucial para la biomecánica del pie. Cuando surge la fascitis plantar, provoca un dolor intenso en el talón y en el arco del pie, especialmente al caminar, y si no se trata a tiempo, el dolor puede volverse crónico y más difícil de manejar.

Se estima que alrededor del 10% de la población puede experimentar fascitis plantar en algún momento de su vida. Carlos Calero, podólogo de Podoactiva, señala que esta patología consiste en "una degeneración e inflamación de la fascia plantar, provocada por factores como una mala pisada con exceso de pronación, pies cavos, sobrepeso y repetitivos impactos en el talón".

"El síntoma más típico en la fascia plantar suele producirse cuando queremos reanudar la marcha después de un descanso, generando un dolor agudo en la zona del talón, que puede incluso alargarse por la zona del arco interno del pie", explica el podólogo.

La fascitis plantar es especialmente frecuente entre deportistas como corredores y futbolistas. Sin embargo, también puede aparecer en personas no deportistas, especialmente a partir de los 45 años, siendo más frecuente en mujeres por el uso de calzados con tacón y zapatos excesivamente planos como bailarinas, manoleteras o merceditas.

La fascitis plantar también se registra con más frecuencia en verano, por el uso de calzado de suela fina con poca sujeción y con un grosor inferior a dos centímetros, como las chanclas o sandalias.

### **Espolón calcáneo**

La fascitis plantar a menudo se confunde con el espolón calcáneo. Este último se caracteriza por una calcificación en el talón, visible en radiografías, que genera dolor en la zona del talón y sensación de pisar un clavo. El espolón calcáneo puede ser una consecuencia de una fascitis plantar mantenida en el tiempo. Los tratamientos para ambas condiciones son similares y buscan reducir la tensión en la fascia plantar.

Un espolón calcáneo puede intensificar el dolor y hacerlo persistente, lo que dificulta las actividades diarias. Además, el tratamiento de un espolón calcáneo a menudo requiere técnicas más invasivas que las utilizadas para la fascitis plantar, por lo que es crucial tratar la fascitis plantar a tiempo para evitar complicaciones mayores.

#### Estudio de biomecánico de la pisada

Para evitar ambas patologías, Javier Alfaro, director técnico de Podoactiva, aconseja realizar un estudio de la pisada previo, así como estiramientos y fortalecimiento de la musculatura intrínseca del pie y estiramientos de la musculatura posterior, "que ayudan a que la fascia y el Sistema Calcáneo Aquileo Plantar esté mucho más relajado".

"El estudio biomecánico de la pisada se realiza mediante un análisis de estudio en camilla. Después, se usan plataformas baropodométricas para estudiar la postura en parado y caminando. En la Unidad del Pie de Policlínica Gipuzkoa tenemos una pista de 20 metros, lo cual nos permite analizar al paciente caminando y poder ver al atleta corriendo", señala Javier Alfaro.

"Una vez realizado el estudio, realizamos un escaneo del pie con el sistema de alta precisión 3D Scan de Podoactiva, con el que obtenemos un modelo virtual del pie del paciente, pudiendo así realizar plantillas totalmente personalizadas. Mediante este estudio completo de la biomecánica de la pisada, podemos identificar las causas de la fascitis plantar como el exceso de pronación, tener un pie cabo o una mala pisada", concluye.

#### **Datos de contacto:**

Policlínica Gipuzkoa  
Policlínica Gipuzkoa / Comunicación  
654 09 69 91

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina Fútbol País Vasco Fisioterapia Fitness Bienestar Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>