
Me duelen los talones. Enfermedad de Sever (apofisitis del calcáneo)

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](#).

Seguro que os ha pasado alguna vez o conocéis a quien le ha pasado. Si queréis saber lo importante y qué tenéis que hacer para mejora las molestias, consultad nuestra infografía resumida o el [artículo completo pinchando aquí](#).

Me duelen los talones...

¿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).
- Se da más en deportistas.
- Cuando se completa el crecimiento del pie y el cartilago de crecimiento se fusiona con el resto del calcáneo, el problema se soluciona. Esto sucede antes de los 15 años.

SÍNTOMAS

Dolor en parte posterior e inferior de los talones.
Aumenta con el ejercicio y con los estirones
Mejora con reposo.
Hinchazón o enrojecimiento
Cojear o andar de puntillas.

DIAGNÓSTICO



Fig.1. Zona dolorosa en la enfermedad de Sever

CLÍNICA
EXPLORACIÓN

TRATAMIENTO

Reposo deportivo
Aplicar frío local
Taloneras de silicona
Analgésicos
Practicar deportes como natación o ciclismo

PREVENCIÓN

Calzado de calidad
Ejercicios de fortalecimiento
Estiramientos tendón de Aquíles
Calentamiento pre-ejercicio
Control de peso

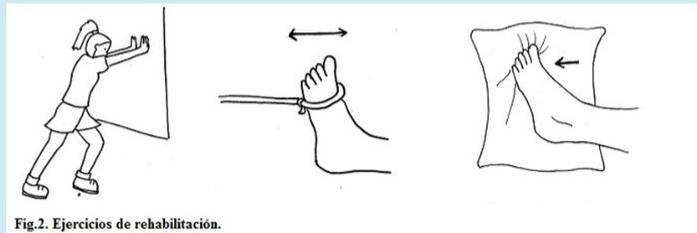


Fig.2. Ejercicios de rehabilitación.

Ilustración: Julia Zapatero Rodríguez

Puedes descargar la [infografía en PDF](#) aquí.

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 infantil.com: Pié. Dolor en el talón.

Autora del artículo original:

- [Pilar Rodríguez Ruiz](#)

Fecha de publicación: 26-02-2013

Última fecha de actualización: 28-08-2019

Autor/es:

- [M^a Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia

