



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO
DIRECCIÓN DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y
JARDÍN DE NIÑOS



ENFERMEDAD DE SEVER

Estimadas madres usuarias, deseamos que tanto ustedes como sus familiares se encuentren gozando de buena salud a pesar de la pandemia que nos aqueja. En esta ocasión la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación Médica, abordará el tema de la enfermedad de Sever, lesión frecuente en el talón que se produce en los niños, puede ser dolorosa, pero solo es temporal y no tiene efectos a largo plazo. Afecta más a niños que a niñas y suele ocurrir en etapas de mucho crecimiento. Las invitamos a continuar aprendiendo con nosotros a través de estas diapositivas.

¿Qué es la enfermedad de Sever?



También denominada epifisitis del calcáneo, es un problema óseo doloroso que se produce por la inflamación (hinchazón) del cartílago de crecimiento del talón.

El cartílago de crecimiento, también llamado placa epifisaria, es una zona en el extremo de un hueso en desarrollo donde, con el tiempo, las células de cartílago se convierten en células óseas. Mientras sucede esto, los cartílagos de crecimiento se expanden y se unen. Así es como crecen los huesos.



Los huesos, los músculos y los tendones crecen a distinto ritmo. Los músculos y los tendones pueden tensarse y tirar del cartílago de crecimiento del talón.

Al realizar actividades y deportes, se tira de los músculos y tendones tensos, y esto lesiona el cartílago de crecimiento.

¿Por qué se produce?



Las probabilidades aumentan si se dan las siguientes condiciones:

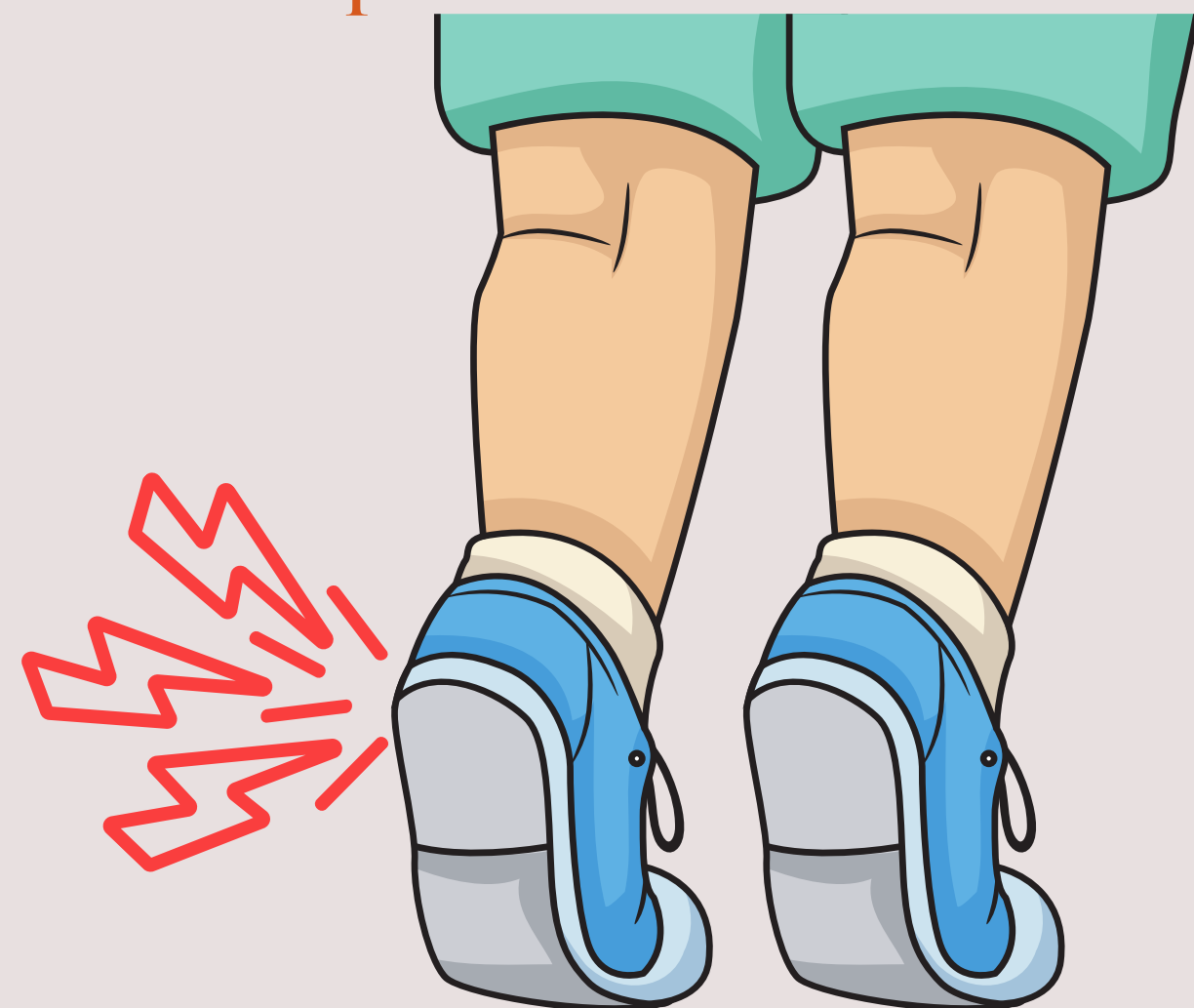
- Pie pronado (que se tuerce hacia adentro al caminar)
- Pie plano o cavo que afecte al ángulo del talón
- Una pierna más corta que la otra
- Sobrepeso u obesidad

Síntomas



El signo más evidente de la enfermedad de Sever es el dolor o la sensibilidad excesiva en uno o ambos talones, por lo general, en la parte posterior. El dolor también puede extenderse a los lados y la parte inferior del talón, y terminar cerca del arco del pie.

- Hinchazón y enrojecimiento en el talón
- Dificultad para caminar
- Molestias o rigidez en los pies al despertarse
- Molestias al apretar el talón de ambos lados
- Manera de caminar fuera de lo común, por ejemplo, caminar en puntas de pie para evitar ejercer presión sobre el talón



Al acudir al médico éste le hará preguntas sobre la actividad del niño y revisará sus talones.

Por lo general, no es necesario hacer pruebas. Si bien no es posible ver la enfermedad de Sever en radiografías, los profesionales a veces las piden para verificar que no existan otros problemas.

¿Qué hacer para tratarlo?

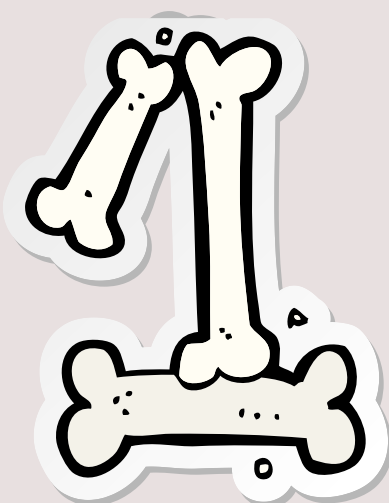
El objetivo inmediato del tratamiento es aliviar el dolor.

Dado que los síntomas suelen empeorar con la actividad, el principal tratamiento es el reposo.



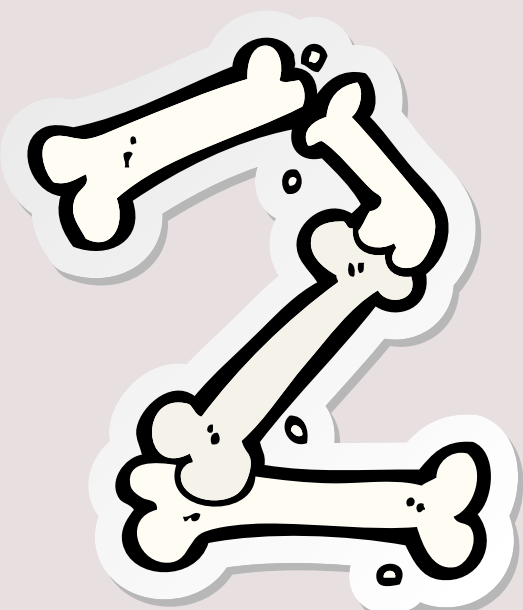
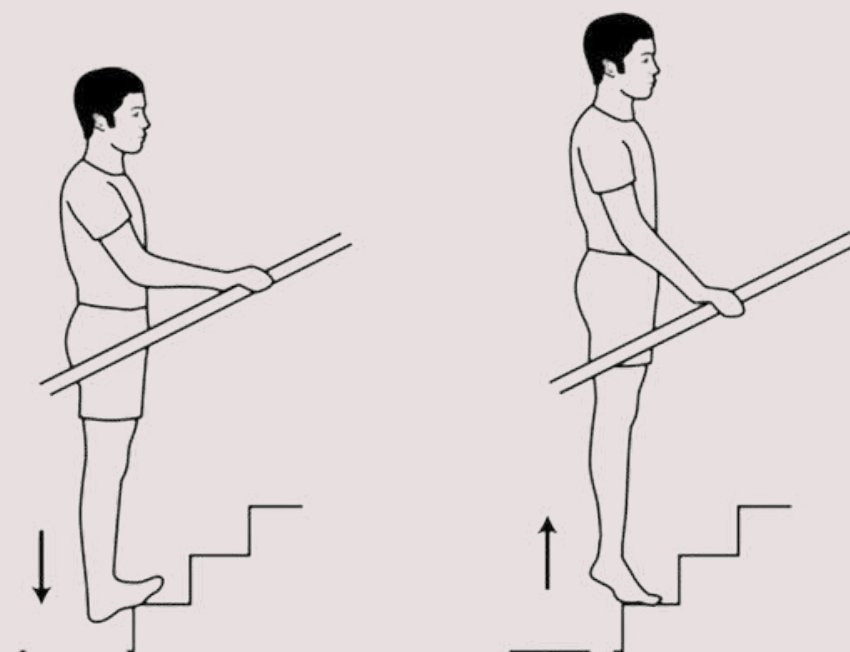


En especial, deberá evitar correr descalzo o en superficies duras porque el fuerte impacto en los pies puede empeorar el dolor y la inflamación.

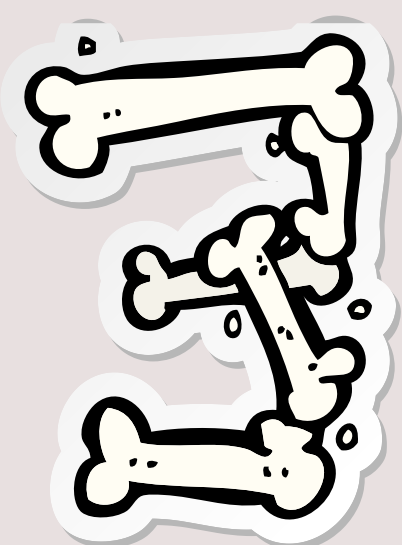


También se le puede recomendar:

- Realizar ejercicios con los pies y las piernas para estirar y fortalecer los músculos y los tendones de las piernas.



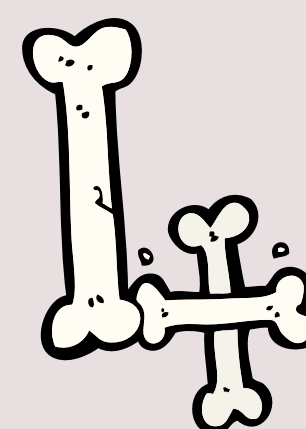
- Elevar el talón lesionado y aplicar hielo (envuelto en una toalla, no directamente sobre la piel) durante 20 minutos, dos o tres veces por día, incluso los días en que el dolor no sea tan fuerte, para ayudar a reducir la hinchazón.



- Usar un vendaje elástico o una media de compresión que estén diseñados para ayudar a aliviar el dolor y la hinchazón.



- Tomar un medicamento de venta sin receta para aliviar el dolor y la hinchazón, como paracetamol o ibuprofeno.



Una de las cosas más importantes a saber sobre la enfermedad de Sever es que, con el cuidado adecuado, la afección suele desaparecer en el lapso de 2 semanas a 2 meses, y no genera problemas en el futuro.



Cuanto antes se trate la enfermedad de Sever, más rápida será la recuperación por lo que las invitamos a acudir a su clínica del ISSSTE una vez que detecten que su hijo o hija presenta dolor en los tobillos. En donde llevarán el control adecuado para su pronta recuperación.

PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE

REFERENCIAS

- Dautt PM, Vidal CA, Iñiguez R, Amador AC. Enfermedad de Sever o apofisitis del calcáneo. Una patología mal identificada. Rev Mex Ortop Ped 2019; 21(1-3); 18-21.
- Espinosa EA, Espinosa EA. Síndrome de talón doloroso, enfermedad de Sever. Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica 2016; 73(619): 383-387.
- Dolor en talón o enfermedad de Sever. Disponible en: <https://www.traumatologiainfantil.com/es/pie/dolor-en-el-talon>
- Enfermedad de Sever. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/severs-disease-esp>
- Enfermedad de Sever. Disponible en: <https://www.rchsd.org/health-articles/enfermedad-de-sever/>