

6 consejos para prevenir el espolón calcáneo



Aunque muchas de las causas del espolón no son prevenibles, tomar algunas precauciones nos ayudará a reducir las probabilidades de padecerlo:

- 1 Utiliza un calzado adecuado.**
Evita aquellos zapatos demasiado rígidos, con suelas demasiado duras o con tacones, así como los que no amortiguan adecuadamente el impacto al caminar o correr.
- 2 Si haces deporte, estira adecuadamente.**
En concreto, presta atención a estirar correctamente el tendón de Aquiles y de la fascia plantar, para que no ejerzan tensión sobre el calcáneo. Estira también tus pies y pantorrillas al final de la jornada, si has pasado el día en tacones.
- 3 Intenta no permanecer demasiado tiempo de pie.**
Sobre todo, en el caso de sentir dolor en el hueso calcáneo, procura no estar de pie y parado durante periodos de tiempo prolongado.
- 4 En caso de dolor en talón, aplica frío en la zona.**
Mantenlo durante diez o quince minutos, varias veces al día. Si notas hinchazón, también es conveniente mantener los pies elevados durante un rato al terminar la jornada.
- 5 Si es necesario, usa plantillas específicas.**
El empleo de plantillas con almohadilladas en el talón puede ayudar a mitigar la inflamación y el dolor que puede asociarse al espolón.
- 6 Cuida tu peso.**
La obesidad y el sobrepeso son factores de riesgo a la hora de desarrollar un espolón calcáneo, ya que aumenta la carga que recae sobre este hueso.