

ENFERMEDAD DE SEVER

La enfermedad de Sever es una causa frecuente de dolor en el talón que se produce en los niños en crecimiento, especialmente en aquellos que son físicamente activos. Suele aparecer durante el estirón de la adolescencia, que es el período de aproximadamente 2 años al inicio de la pubertad en el que los niños crecen con mayor rapidez. Este estirón puede comenzar en cualquier momento entre los 8 y los 13 años en las niñas y entre los 10 y los 15 años en los niños. La enfermedad de Sever rara vez aparece en adolescentes de más edad porque la parte posterior del talón suele terminar de crecer a los 15 años, cuando el cartílago de crecimiento se endurece y los huesos en crecimiento se fusionan y forman huesos maduros.

Causas

Durante el estirón del inicio de la pubertad, a veces el hueso del talón (también llamado calcáneo) crece con mayor rapidez que los músculos y los tendones de la pierna. Esto puede hacer que los músculos y los tendones se tensen mucho y se estiren en exceso, lo que hace que el talón sea menos flexible y se ejerza presión sobre el cartílago de crecimiento. El tendón de Aquiles (también llamado cordón del talón) es el tendón más resistente que se une al cartílago de crecimiento en el talón. Con el tiempo, la tensión repetida (fuerza o presión) en el ya tenso tendón de Aquiles daña el cartílago de crecimiento, lo que produce la hinchazón, la sensibilidad excesiva y el dolor en la enfermedad de Sever.

Por lo general, esta tensión se produce como consecuencia de actividades físicas y deportes que incluyen correr y saltar, especialmente aquellos que se realizan en superficies duras, como el atletismo, el baloncesto, el fútbol y la gimnasia. Incluso puede producirse por estar parado durante mucho tiempo, lo que ejerce presión constante sobre el talón. Los zapatos que no tienen un buen ajuste pueden contribuir a la afección al no proporcionar suficiente soporte o acolchado para los pies o al rozar la parte posterior del talón.

Si bien la enfermedad de Sever puede darse en cualquier niño, las probabilidades aumentan si se dan las siguientes condiciones:

- **pie pronado** (pie que se tuerce hacia adentro al caminar), que provoca tensión y torsión del tendón de Aquiles y, por lo tanto, este tira con más fuerza del cartílago de crecimiento del talón.
- **pie plano o cavo**, que afecta el ángulo del talón dentro del pie, y esto provoca tensión y acortamiento del tendón de Aquiles.
- **discrepancia en la longitud de las piernas** (una pierna es más corta que la otra), que hace que el pie de la pierna corta se estire hacia abajo para llegar al suelo y, por lo tanto, tira del tendón de Aquiles.
- **sobrepeso u obesidad**, que ejerce presión relacionada con el peso sobre el cartílago de crecimiento.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Signos y 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.

Los niños también pueden tener los siguientes problemas relacionados:

- 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, renguear o caminar en puntas de pie para evitar ejercer presión sobre el talón

Los síntomas suelen empeorar al realizar una actividad o después de ella, y suelen mejorar con el reposo.

Tratamiento

El objetivo inmediato del tratamiento es aliviar el dolor. Dado que los síntomas suelen empeorar con la actividad, el principal tratamiento de la enfermedad de Sever es el reposo, que ayuda a aliviar la presión en el hueso del talón y, por consiguiente, a reducir la hinchazón y el dolor.

Según lo indique el profesional de la salud, el niño deberá reducir todas las actividades que produzcan dolor o evitarlas por completo hasta que todos los síntomas desaparezcan. En especial, deberá evitar correr descalzo o en superficies duras porque el fuerte impacto en los pies puede empeorar el dolor y la inflamación.

Además, es recomendable:

- ✓ 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 fármacos antiinflamatorios para aliviar el dolor y la hinchazón.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

En los casos muy graves, es posible que el médico recomiende que se inmovilice el pie con escayola durante 2 a 12 semanas.

Recuperación y recurrencia

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. La mayoría de los niños pueden retomar la actividad física sin ningún problema una vez que el dolor y los otros síntomas desaparecen.

Si bien la enfermedad de Sever suele curarse rápidamente, puede volver a aparecer si no se toman medidas a largo plazo para proteger el talón durante los años de crecimiento del niño. Una de las medidas más importantes es asegurarse de que los niños usen un calzado adecuado. Los zapatos de buena calidad, con buen ajuste y con suelas amortiguadoras (acolchadas) ayudan a reducir la presión sobre el talón. El médico quizá también recomiende zapatos sin talón, como sandalias o zuecos, que no rocen la parte posterior del talón. Se deben evitar los zapatos pesados o de tacón. Otras medidas preventivas incluyen la realización de ejercicios de estiramiento continuos y la colocación de hielo en el talón afectado después de hacer actividad.

Si el niño tiene pie pronado, pie plano o cavo, u otra afección que aumente el riesgo de tener enfermedad de Sever, es posible que el médico recomiende plantillas especiales para calzado, llamadas dispositivos ortopédicos, tales como:

- taloneras que brindan amortiguación al talón cuando este choca contra el piso

- cuñas que reducen la presión en el tendón de Aquiles al elevar el talón

- soportes para arco que sostienen el talón en la posición ideal

Si el niño tiene sobrepeso o es obeso, es probable que el profesional de la salud también le recomiende que baje de peso para reducir la presión en el talón.

El riesgo de recurrencia desaparece por sí solo cuando se completa el crecimiento del pie y el cartílago de crecimiento se ha fusionado con el resto del hueso del talón, por lo general, alrededor de los 15 años.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios

Con acción antiinflamatoria y/o analgésica:

Junior-vit® (HealthAid) / Multivitamínico Vivo Infantil (Terranova):
Contienen vitaminas del grupo B que favorecen el crecimiento óseo y ayudan a reducir el dolor y la inflamación en los músculos y las articulaciones.

Enzimas hidrolíticas como **Bromelina 500 mg (HealthAid) (mayores de 12 años).**

Plantas medicinales como **Cúrcuma Cursol Plus (Nutrinat Evolution) (mayores de 12 años).**