



EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE Y LA FAMILIA

# Síndrome de estrés medial de la tibia (Férulas de espinilla/tibia)

## ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE ESTRÉS MEDIAL DE LA TIBIA?

El síndrome de estrés medial de la tibia (MTSS, por sus siglas en inglés) es una afección que provoca dolor en el hueso de la espinilla (tibia). Constituye la causa más común de «calambres en las espinillas», que es el término general utilizado para describir el dolor en ese hueso relacionado con la práctica de deportes. Usualmente se debe al uso excesivo y ocurre en los atletas que participan en actividades repetitivas, especialmente correr y saltar. También puede ocurrir en atletas que incrementan repentinamente la duración o la intensidad de su entrenamiento.

## ¿CÓMO OCURRE?

El síndrome de estrés medial de la tibia ocurre con el uso excesivo debido a la irritación de los tendones de la tibia, particularmente donde estos se unen al hueso.

Los atletas que usan el hueso de la tibia en exceso, a menudo corren y practican salto. Así mismo, los niños que tienden a una sobrepronación de los pies tienen más probabilidades de presentar el síndrome de estrés medial de la tibia. (La sobrepronación ocurre cuando el pie del niño se aplana más de lo normal al caminar o correr.) También puede ocurrir al correr sobre una superficie inclinada o cuesta abajo, o al participar en un deporte con inicios y frenadas frecuentes, como en el baloncesto.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Su hijo/a se quejará de dolor en el hueso de las espinillas. El dolor puede variar entre leve y agudo, hasta intenso. Durante el curso temprano del síndrome, el dolor usualmente empieza en el inicio del entrenamiento, desaparece durante la actividad y regresa al finalizar el ejercicio. En los estadios más avanzados del síndrome de estrés medial de la tibia, el dolor por lo general es más agudo y constante durante el entrenamiento. En general, el descanso alivia el dolor; sin embargo, en los casos más severos, el dolor puede ocurrir durante el día (sin actividad) y continuar con el descanso.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El síndrome de estrés medial de la tibia se diagnostica en base a la revisión de los síntomas de su hijo/a y al examen médico de la parte inferior de la pierna.

Las radiografías aparecen normales en el síndrome de estrés medial de la tibia. Si su médico no está seguro del diagnóstico, es posible que ordene una radiografía o una resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés) para descartar una fractura por estrés.



## EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE Y LA FAMILIA

### ¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO?

Su hijo/a necesitará de un periodo de reposo relativo de su actual actividad para que la inflamación desaparezca. La duración del reposo dependerá del paciente y de la gravedad del dolor de los huesos. Sin embargo, de tres a cuatro semanas es un estimado razonable. La aplicación de hielo puede ser muy útil para aliviar tanto la inflamación como el dolor. Puede aplicarse hasta por 15 minutos cada hora cuando haya dolor. Si el médico de su hijo/a determina que el paciente presenta sobrepronación, el uso de plantillas ortopédicas puede ser útil.

En algunos casos, el médico de su hijo/a podría prescribirle medicamentos antiinflamatorios.

### ¿CUÁNDO PUEDE MI HIJO/A REANUDAR TODAS SUS ACTIVIDADES?

El objetivo es que su hijo/a regrese a practicar su deporte o actividades lo más pronto y de la manera más segura posible. Sin embargo, si su hijo/a reanuda sus actividades demasiado rápido o corre o juega con dolor, la lesión a menudo puede empeorar, específicamente en el caso del síndrome de estrés medial de la tibia, conllevando a una fractura por estrés. Cada persona se recupera de una lesión a un ritmo diferente. El regreso de su hijo/a a la práctica de deportes o actividades se determinará en base a qué tan rápido desaparezca la lesión y no en función del número de días o semanas transcurridas desde la ocurrencia de la lesión. En general, mientras más tiempo haya presentado síntomas su hijo/a antes de iniciar el tratamiento, más tiempo tomará que la lesión sane. Su hijo/a podrá reanudar de manera segura la práctica de su deporte o actividad cuando se cumplan todas las siguientes condiciones:

1. Ausencia de dolor al descansar
2. Puede caminar sin dolor
3. Puede trotar sin dolor
4. Puede correr sin dolor
5. Puede saltar sin dolor
6. Ausencia de dolor después de realizar actividad

### ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR EL SÍNDROME DE ESTRÉS MEDIAL DE LA TIBIA?

- El uso de zapatos para correr que tengan un ajuste adecuado, que sean específicos para el deporte que practica su hijo/a y sin suelas desgastadas. Los zapatos para correr deberían reemplazarse cada 350 a 500 millas o cada 6 meses.
- Considere realizar un entrenamiento cruzado (como incorporar natación o ciclismo en la rutina de entrenamiento), de modo que haya menos impacto en las espinillas.
- El estiramiento de los músculos de las pantorrillas es muy importante. Los estiramientos deben realizarse varias veces al día, especialmente después de hacer ejercicio. Los estiramientos deben sostenerse por 30 segundos, sin balancearse durante su ejecución. El estiramiento de los músculos de las pantorrillas y de los muslos como parte de un programa de entrenamiento también es de utilidad.
- También es importante descansar a la primera señal de dolor. No se debe jugar o correr si se experimenta dolor. La lesión no sanará sin reposo y puede derivar en una lesión más seria como una fractura por estrés.

*Los datos que se incluyen en este documento se proporcionan sólo con el fin de informar y no deben sustituir de ninguna manera la educación, capacitación ni el tratamiento del médico, las recomendaciones o el diagnóstico de un profesional del campo de la salud. Consulte siempre a un profesional de salud antes de tomar cualquier decisión con respecto a tratamientos médicos.*