

Juanetes (Hallux Abducto Valgus)

Aun cuando el juanete es una deformidad común en el pie, existen conceptos equivocados acerca del mismo. Muchas personas pueden sufrir innecesariamente de los dolores causados por el juanete durante años, antes de buscar un tratamiento.

¿Qué es un juanete?

Un juanete (también conocido como Hallux Valgus o Hallux Abducto Valgus) generalmente se describe como una protuberancia a un lado del dedo gordo. Pero un juanete es más que eso. La protuberancia visible en realidad refleja cambios en el marco óseo de la parte frontal del pie. Cuando hay un juanete, el dedo gordo se apoya sobre el segundo dedo en vez de apuntar hacia adelante. Esto desalinea a los huesos produciendo la “protuberancia” del juanete.

El juanete es un padecimiento progresivo. Se inicia con la inclinación del dedo gordo que, a través de los años, modifica gradualmente el ángulo de los huesos y produce paulatinamente la protuberancia característica, la cual se vuelve cada vez más prominente. Los síntomas del juanete aparecen generalmente en las etapas más avanzadas; sin embargo, algunas personas nunca sufren de síntoma alguno.

Causas

Generalmente los juanetes son causados por un defecto hereditario en la estructura mecánica del pie. El juanete en sí mismo no es hereditario; sin embargo, determinados tipos de pie son más propensos a desarrollar juanetes.

El uso de un calzado que apriete los dedos no es la causa principal de la formación del juanete; sin embargo, puede contribuir a aumentar progresivamente esta deformidad. Esto significa que usted puede sufrir los síntomas antes.

Síntoma

Los síntomas que aparecen con el juanete son los siguientes:

- Dolor o molestia
- Inflamación y enrojecimiento
- Una sensación de ardor
- A veces, entumecimiento

Generalmente los síntomas aparecen cuando se usa un calzado que aprieta los dedos: zapatos de punta angosta o tacón alto. Esto explica por qué las mujeres tienen mayores probabilidades a desarrollar los síntomas que los hombres. Además, el permanecer de pie por largos periodos de tiempo puede empeorar los síntomas del juanete.

Diagnóstico

El juanete se identifica fácilmente, ya que es posible ver la protuberancia en la base del dedo gordo o a un lado del pie. Sin embargo, para diagnosticar el trastorno en forma exacta, el médico especialista en pie y tobillo puede tomar rayos X para determinar el grado de la deformidad y evaluar los cambios ocurridos.

El juanete no sanará solo y generalmente empeorará, ya que es una deformidad progresiva. Pero no todos los casos son iguales: algunos juanetes empeoran con mayor rapidez que otros. Una vez que el cirujano podiátrico ha evaluado su caso particular, podrá desarrollar un tratamiento ajustado a sus necesidades.



Tratamiento no quirúrgico

A veces el seguimiento del desarrollo del juanete es suficiente. Una evaluación médica periódica y el estudio de los rayos X podrán determinar el avance de la deformación por juanete y así reducir las posibilidades de que ocurra un daño en la articulación.

Sin embargo, en otros casos es necesario algún tipo de tratamiento. El tratamiento temprano aliviará el dolor causado por los juanetes, pero no revertirá la deformidad. Las opciones son:

- **Cambio de calzado.** Es muy importante usar un tipo de calzado apropiado. Elija zapatos de horma ancha en la zona de los dedos y evite aquellos que terminen en punta o que tengan tacones altos, los cuales pueden empeorar su trastorno.
- **Almohadillas.** Las almohadillas colocadas sobre el área del juanete ayudan a minimizar el dolor. Las puede obtener con su cirujano podiátrico o comprarlas en una farmacia.
- **Modificación de actividades.** Evite las actividades que le causen dolor en los juanetes, incluso permanecer de pie por largos periodos.
- **Medicación.** Los medicamentos orales antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), como el ibuprofeno, pueden ayudar a reducir el dolor y la inflamación.
- **Hielo.** Aplicar una bolsa de hielo varias veces al día ayuda a reducir la inflamación y el dolor.
- **Terapia de inyección.** Las inyecciones de corticoesteroides pueden ayudar en el tratamiento de la inflamación de la bursa (saco de fluidos ubicado alrededor las articulaciones) que a veces aparece con el juanete, aunque estas inyecciones rara vez se utilizan en el tratamiento del juanete.
- **Dispositivos ortopédicos.** En algunos casos, el médico de pie y tobillo podrá recomendar artículos ortopédicos comunes.

¿Cuándo se necesita la cirugía?

Si los tratamientos no quirúrgicos no logran aliviar el dolor del juanete y cuando el dolor causado por el mismo interfiere con las actividades diarias, ha llegado el momento de considerar las opciones quirúrgicas con su médico de pie y tobillo. Juntos podrán determinar si la cirugía es la mejor opción para usted.

Existe una amplia gama de procedimientos quirúrgicos que pueden aplicarse al tratamiento de los juanetes. Los procedimientos están diseñados para extirpar la “protuberancia” del hueso, corregir los cambios en la estructura ósea del pie y corregir los cambios en el tejido blando que pudieran haber ocurrido. El objetivo de la cirugía es la reducción del dolor.

Al seleccionar el procedimiento o la combinación de procedimientos para su caso particular, el médico de pie y tobillo tomará en consideración el alcance de su deformidad según los resultados de los rayos X, su edad, su nivel de actividad y otros factores. La longitud del periodo de recuperación podrá variar, dependiendo del procedimiento o procedimientos realizados.