

**AUTÉNTICA COMIDA CARIBEÑA**

**\$9.95** Especiales  
a la hora del lunch  
Lunes a viernes de  
11am a 2pm



2714 W. Thomas Rd.  
Phoenix, AZ 85017

¡El que prueba  
por primera vez,

garantizado que regresará!

-Abrimos todos los días-

**602-278-9607**

**602-571-4557**

-Servicio de catering

para eventos-

[puertoricolatingrill.com](http://puertoricolatingrill.com)

15% de descuento mostrando este anuncio

Válido por una mesa. No se puede combinar con otras ofertas

## Tapicería Landin

2228 N.16 st. Phoenix, AZ 85006.

(Calle 16 y Oak)



Tapicería Landin le deja su carro como nuevo,  
le repara las tapas de los carros convertibles,  
los asientos de los barcos y motocicletas,  
los muebles de su casa y hasta los de su negocio.

**602-505-6819** español

**602-340-0401** english

**Hoy en día, mucha gente  
sufre de dolor crónico  
en diferentes partes del  
cuerpo siendo el pie  
o el tobillo las zonas  
más comunes. Pero hay  
solución. Lo importante  
es actuar a tiempo.**



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**  
**DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY**  
**CHIROPRACTIC CLINIC**  
**602-955-2858**



# Doctor Maloney, ¿por qué me duele tanto el talón?

Muchos pacientes llegan quejándose de dolor en la planta del pie o en el tobillo. Dicen que el dolor es peor durante ciertas partes del día y mejor durante otras. Hay quienes sienten que el dolor es peor al levantarse en la mañana, empiezan a caminar y se les hace muy difícil porque sienten ardor, tensión y punzadas en el pie o el talón. Otras personas se quejan de que el dolor es peor al mediodía o en la tarde después de regresar a casa. Algunos pacientes aseguran que sienten dolor todos los días, otros lo sienten por algunos días y después desaparece por tres o cuatro semanas y regresa de nuevo. En muchos casos estos dolores están impidiendo que la persona haga sus actividades diarias, como deportes o salir a pasear con la familia. En casos extremos, estos problemas en el pie pueden impedir aún cosas tan importantes como trabajar o tan simples como salir de compras al supermercado.

La diagnosis más común en estos casos se llama "plantar fasciitis" en inglés o fascitis plantar en español. Esta condición se determina a través de un historial detallado y un examen físico, incluyendo evaluación del tobillo y el pie. En algunos casos se ordenan radiografías para ver si hay algo inesperado como una fractura "fisuraria" (pequeña y difícil de detectar).

La causa principal de este problema es la inflamación crónica en la base del talón. Esta inflamación produce daño e irritación a los nervios del pie, informando al cerebro que hay un problema en esa área. Lo importante es encontrar la raíz de esta inflamación y determinar cómo corregirla.

En general podríamos decir que la solución es asesorar y corregir cualquier problema mecánico en el pie o tobillo. Esto puede incluir ajustes quiroprácticos al tobillo o el pie, trabajo para incrementar la flexibilidad del tendón de Aquiles y trabajo para aumentar el balance y la fuerza del pie, especialmente caminando o corriendo. Siempre se consideran también plantillas para el pie, cambios dietéticos para desinflamar y suplementos.

En muchos casos tenemos que tratar la rodilla de ese mismo lado, la cadera y la columna vertebral. La razón es que aunque el dolor esté principalmente en el pie, todas estas áreas pueden contribuir al problema. También es importante saber que donde está el dolor no es siempre dónde está el problema en su totalidad.

Como cualquier otro dolor en su cuerpo, no ignore este problema en sus pies o talones. Este dolor es una señal de daño. Estos problemas son progresivos y pueden causar daño irreversible. Visite a su doctor (quiropráctico) lo más pronto posible si ya siente algo, aunque sea de vez en cuando, antes de que sea demasiado tarde.