

Cómo aliviar el dolor de la metatarsalgia

Para ayudar a aliviar el dolor de la metatarsalgia, prueba con estos consejos:

Descansa. Para protegerte el pie y evitar más lesiones, no lo sobrecargues. Eleva el pie después de caminar o permanecer de pie un tiempo. Tal vez necesites evitar tu deporte favorito por un tiempo, pero puedes mantenerte en forma con ejercicios de bajo impacto como nadar o andar en bicicleta.

Aplica hielo al área afectada. Aplica compresas de hielo al área afectada durante unos 20 minutos por vez, varias veces al día. Para protegerte la piel, envuelve las compresas de hielo con una toalla delgada.

Toma un analgésico de venta libre. Prueba con ibuprofeno (Advil, Motrin IB, otros), naproxeno sódico (Aleve) o aspirina para calmar el dolor y reducir la inflamación.

Usa calzado adecuado. Evita los zapatos demasiado ajustados o demasiado grandes, y limita el uso de zapatos de tacón alto. Usa calzado adecuado para los deportes que practicas.

Usa almohadillas metatarsales. Estas almohadillas listas para usar se colocan dentro del calzado justo delante del metatarso para ayudar a desviar la tensión del área dolorosa.

Con información de 800Noticias