

El 20% de la población tiene juanetes



**El Dr. Gonzalo Bastías,
traumatólogo del Centro
de Tobillo y Pie de Clínica
Universidad de los Andes**

Los juanetes, conocidos médicaamente como hallux valgus, son una de las deformidades más habituales del pie y afectan tanto la movilidad como la comodidad de quienes los padecen. Esta condición, que se estima que afecta a un 20% de la población, se caracteriza por la desviación progresiva del dedo gordo hacia los otros dedos, generando una prominencia ósea en el borde interno del pie.

El Dr. Gonzalo Bastías, traumatólogo del Centro de Tobillo y Pie de Clínica Universidad de los Andes, explica que tiene un origen multifactorial y una alta prevalencia, especialmente en mujeres. "La predisposición genética, uso de zapatos estrechos o de tacón alto, alteraciones biomecánicas del pie y enfermeda-

La desviación del dedo mayor del pie no solo genera molestias estéticas, sino que también puede provocar dolor, limitación funcional y dificultades para realizar actividades cotidianas y deportivas.

des como la artritis reumatoide son las principales causas, y aunque muchas veces se asocia solo a un problema estético, sus repercusiones funcionales pueden ser significativas, llegando a limitar la actividad física, el uso de calzado y la capacidad de caminar largas distancias", señala.

Entre los síntomas más comunes se encuentran dolor, inflamación y enrojecimiento en la zona de la deformidad ósea, llamada bunion. A medida que la deformidad avanza, las molestias pueden aumentar y afectar actividades tan simples como caminar, estar de pie por períodos prolongados o practicar deportes. Sobre ello, el especialista agrega: "los deportistas pueden experimentar cambios en su pisada, aparición de ampollas o sobrecarga en otras zonas del pie, lo que puede llevar a lesiones secundarias".

En relación con los tratamientos, si bien el avance del juanete no se puede detener por completo, existen diversas medidas no quirúrgicas que permiten aliviar los síntomas y manejar el dolor, mejorando la calidad de vida. Entre ellas se incluyen el uso de calzado más amplio y cómodo, separadores de dedos,

plantillas personalizadas, terapia física, aplicación de hielo y uso de analgésicos o antiinflamatorios.

Cuando la desviación es severa, el dolor se hace persistente o las limitaciones afectan la vida diaria, la cirugía se convierte en una alternativa. Existen técnicas quirúrgicas orientadas a realinear el dedo y corregir la estructura del pie. La recuperación dependerá del procedimiento utilizado. "Actualmente en la Clínica realizamos cirugías mínimamente invasivas que permiten al paciente caminar desde el primer día. Esto gracias a que la modalidad quirúrgica es percutánea, lo cual hace que se hagan menos cortes en tejidos blandos, menor inflamación y dolor post operatorio, además de disminuir el riesgo de infecciones", comenta el traumatólogo.

El llamado es a consultar tempranamente ante los primeros síntomas, con el fin de evaluar las opciones disponibles y evitar una progresión que pueda afectar la funcionalidad. Un diagnóstico oportuno y un manejo integral pueden marcar una diferencia importante en el bienestar y en la posibilidad de mantenerse activo.