

¿Qué es un dedo cruzado?

El dedo cruzado es una condición en la cual el segundo dedo del pie se desplaza hacia el dedo gordo y eventualmente lo cruza y se posiciona sobre él. El dedo cruzado es un trastorno común que puede ocurrir a cualquier edad, aunque se presenta con mayor frecuencia en adultos.

Algunas personas confunden el dedo cruzado con un dedo en martillo, probablemente porque ambas condiciones involucran un dedo del pie que no se encuentra en la posición normal. Sin embargo, el dedo cruzado es totalmente diferente al dedo en martillo, y mucho más complejo.

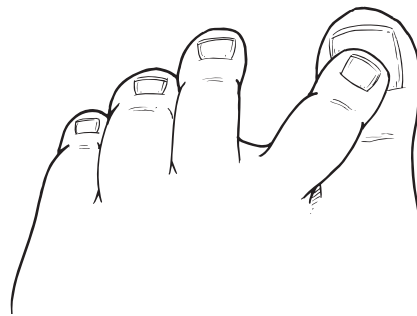
Síntomas del dedo cruzado

A pesar de que el desplazamiento del dedo usualmente ocurre con el transcurso del tiempo, puede aparecer más rápidamente si es causado por una lesión o por uso excesivo. Entre los síntomas se pueden contar:

- Dolor, particularmente en la parte anterior del pie. Puede sentirse como una piedra en el zapato o una media arrollada.
- Inflamación en el área del dolor, incluso en la base del dedo del pie.
- Dificultad para usar calzado.

El dedo cruzado es un trastorno progresivo. En la etapa inicial, el mejor momento para tratar el dedo cruzado, el paciente puede sentir

dolor pero no presentar el cruzamiento del dedo. Sin tratamiento, la condición generalmente empeora hasta la dislocación de la articulación, por lo cual es muy importante que el médico de pie y tobillo evalúe el pie pronto, después de que se presenta el dolor por primera vez.



¿Qué provoca el dedo cruzado?

Según la opinión general el dedo cruzado es el resultado de una mecánica anormal del pie, donde el pulpejo debajo de la articulación del segundo dedo del pie recibe excesiva presión por carga de peso. Esta presión eventualmente conduce al debilitamiento de los ligamentos de apoyo y debido a la imposibilidad de la articulación de estabilizar el dedo, esto resulta en el cruzamiento del mismo.

Ciertas condiciones o características pueden hacer que una persona sea propensa a experimentar presión excesiva sobre la parte anterior del pie. Generalmente esto incluye un

juanete severo, un segundo dedo más largo que el dedo gordo, un arco estructuralmente inestable y tensión en el músculo de la pantorrilla.

Diagnóstico

En algunos casos se equivoca el diagnóstico del dedo cruzado, especialmente en las etapas iniciales cuando se presenta dolor pero el dedo aún no se ha desplazado. El dolor experimentado con el dedo cruzado emula una condición denominada Neuroma de Morton. Sin embargo, ambos trastornos son tratados en forma muy diferente, por lo cual es vital lograr un diagnóstico preciso.

Para llegar a un diagnóstico, el médico de pie y tobillo examina el pie, lo presiona y manipula para reproducir los síntomas. El médico también busca las causas potenciales y verifica la estabilidad de la articulación. También se indican rayos-X y en algunos casos se necesitan otros estudios de imagen.

Tratamiento:

Opciones no-quirúrgicas

El mejor momento para tratar un dedo cruzado es la etapa inicial, antes de que el dedo comience a desplazarse hacia el dedo gordo. En ese momento es posible aplicar métodos no-quirúrgicos para estabilizar la articulación, reducir los síntomas y atender la causa fundamental de la condición.

El médico de pie y tobillo puede optar por una o más de las siguientes opciones para el tratamiento temprano del dedo cruzado:

- **Reposo y hielo.** No apoyarse sobre el pie y aplicar bolsas de hielo puede ayudar a reducir la hinchazón y el dolor. Aplicar una bolsa de hielo con una toalla fina sobre el área afectada durante 20 minutos por cada hora de actividad. No colocar el hielo directamente sobre la piel.
- **Medicación vía oral.** Los medicamentos anti-inflamatorios no esteroides (NSAID), tales como el Ibuprofeno, pueden ayudar a reducir el dolor y la inflamación.
- **Inmovilización.** En algunos casos

el pie es inmovilizado por un tiempo para que el tejido lesionado pueda sanar.

- **Vendaje/entablillado.** Puede ser necesario vendar el dedo del pie para que permanezca en la posición correcta. Esto ayuda a aliviar el dolor y evitar un desplazamiento adicional del dedo del pie.
- **Estiramiento.** Mantener el músculo de la pantorrilla estirado es importante en pacientes que tienen los músculos de la pantorrilla tensos.
- **Modificaciones del calzado.** Se recomienda el uso de calzado firme con suelas duras para controlar el movimiento y reducir la presión sobre la parte anterior del pie.

- **Dispositivos ortopédicos.** Frecuentemente las plantillas ortopédicas a medida resultan muy beneficiosas. Esto incluye los soportes de arco y las almohadillas metatarsianas que distribuyen el peso lejos de la articulación.

¿Cuándo se requiere cirugía?

Una vez que el segundo dedo del pie se ha desplazado hacia el dedo gordo nunca regresa a su posición normal, salvo mediante una cirugía. El médico de pie y tobillo selecciona el procedimiento o la combinación de procedimientos más conveniente para cada paciente en particular. ▲

