



Enfermedad de Sever

La enfermedad de Sever o **osteitis del calcáneo** es una causa muy frecuente de dolor en el talón en niños. No es una verdadera **osteitis**. Se trata de una inflamación o irritación del cartílago de crecimiento (la zona por donde crece el hueso) en el talón. En ocasiones sólo duele un talón, pero en la mayoría de los casos afecta a ambos pies. Es más habitual en niños que en niñas. Aparece en época de **crecimiento** (10-15 años en niños, 8-13 años en niñas).

¿Cuál es la causa?

En las etapas de crecimiento rápido, los músculos, huesos y tendones crecen a diferente velocidad. En algunas situaciones, los músculos y el tendón de Aquiles pueden tensarse y **irritar** del hueso de ese talón inmaduro. Esta zona (que los médicos llamamos **cartílago** del calcáneo) acaba inflamándose y doliendo (apofisitis), provocando la enfermedad de Sever.

¿Qué situaciones favorecen su aparición?

El aumento de la actividad deportiva (correr, saltar, fútbol, baloncesto, gimnasia) puede provocar un sobreuso del talón. Otras condiciones que facilitan la enfermedad de Sever son: usar calzado gastado, correr en superficies duras, tener los pies planos o los pies cavos (con “mucho puente”).

¿Cómo se puede diagnosticar?

El síntoma principal es el dolor, en uno o ambos talones. A veces el talón está enrojecido o hinchado; incluso se puede notar rigidez al levantarse por la mañana.

Típicamente, empeora durante y después del ejercicio físico, al ponerse **calzado** o al apretar con las manos en los dos lados del talón. Si tu hijo presenta los síntomas típicos, tu pediatra te puede diagnosticar sin necesidad de realizar más pruebas.

¿Cuál es el tratamiento?

En primer lugar, es necesario el reposo deportivo: es apropiado abandonar cualquier actividad física que provoque dolor. De esta forma, la enfermedad de Sever mejora de manera evidente.

Las compresas con frío local en los talones alivian el dolor (sobre todo antes y después del ejercicio físico). Si persiste el dolor, se puede administrar un analgésico durante unos días, ibuprofeno o paracetamol.

Hay otras medidas que pueden disminuir las molestias: taloneras de gel, plantillas, calzado abierto por detrás para evitar irritaciones, etc.

También puedes preguntar a tu pediatra por ejercicios sencillos de estiramiento, para fortalecer las piernas y tobillos. Es muy raro que tu hijo necesite otras medidas (como fisioterapia o inmovilizar el pie con una escayola).

Presta especial atención si...

El dolor es intenso, persiste a pesar del tratamiento, o no tiene las características típicas comentadas anteriormente. En estos casos, conviene consultar al con su pediatra, quien valorará si es necesario realizar alguna prueba.

Pero... ¿puede mi hijo hacer deporte?

Son los síntomas del niño los que mandan. En el momento del diagnóstico, lo más importante es reposar y quitarle el dolor. Pasados unos días o semanas, si las molestias mejoran, se puede volver a hacer deporte. Pero ¡cuidado! siempre de forma progresiva y con ejercicios que no produzcan dolor. Los ejercicios más recomendables en esta fase son caminar o nadar (para evitar el impacto sobre los talones). Se puede aumentar la intensidad del deporte poco a poco ¡siempre que no le duela!

¿Cuándo tarda en “curar”? ¿Deja secuelas?

Lo más habitual es que tarde entre 2 y 8 semanas en si se hace un reposo adecuado. Pasado este tiempo, pueden volver a realizar la actividad física a la que estaban acostumbrados. En ocasiones aparecen recaídas (reaparición de los síntomas) cuyo tratamiento es el explicado anteriormente. La enfermedad de Sever no tiene complicaciones a largo plazo y desaparece definitivamente al cerrarse los cartílagos de crecimiento (a los 15 años, aproximadamente).

¿Cómo se evita una recaída?

Para prevenir recaídas, se recomienda evitar los sobreesfuerzos deportivos, realizar estiramientos después de la actividad, perder peso si el niño tiene sobrepeso u obesidad, usar zapatos acolchados, no correr en superficies duras, etc. Si tu hijo practica varios deportes, es buena idea abandonar temporalmente alguno de ellos, para bajar el ritmo.

Artículo publicado el 9-11-2020, revisado por última vez el 5-8-2025

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/enfermedad-sever>