Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

GUÍA DE REHABILITACIÓN

# Rehabilitación para fascitis plantar

12 semanas de estiramiento y fuerza para recuperar tus actividades

> **Para quién es**
>
> Adultos con fascitis plantar confirmada en consulta y tratamiento sin cirugía. Este programa de carga se dirige al dolor persistente; no corresponde a una lesión reciente por golpe, ruptura, fractura, infección o herida del pie.

Cuenta las semanas desde que empiezas el programa. Sigue las tres fases en orden. Trabaja el pie que duele; si te duelen ambos, repite los estiramientos y la elevación con un pie en cada lado; calcula hasta el doble de tiempo. Si haces la elevación con ambos pies, completa una sola tanda de las series indicadas. La fisioterapia presencial puede ayudarte a practicar este mismo plan. Mejorar puede tomar meses: terminar la semana 12 no garantiza que el dolor haya desaparecido.

## Tu camino

**Fase 1 · Semanas 1–2**
Empieza la carga lenta

Aprende la técnica y completa la carga inicial sin empeorar al día siguiente.

**Fase 2 · Semanas 3–4**
Aumenta la fuerza del pie

Completa más series con una carga mayor y conserva un apoyo firme.

**Fase 3 · Semanas 5–12**
Consolida la fuerza y tus actividades

Mantén la rutina, recupera comodidad al caminar y prepara el regreso al deporte.

### Una sola regla para avanzar

Avanza al cumplir el tiempo y todas las metas de la fase: dolor controlado, sin aumento de hinchazón, movilidad y control indicados. Si falta una meta, repite una semana; si después de esa semana aún no la cumples, escribe al consultorio. Si repites una semana, desplaza también una semana el inicio y el final de las fases siguientes; no acortes su duración para alcanzar el calendario original. Lo mejor es confirmar cada cambio de fase en tu consulta de control con el Dr. Balcázar; si cumples el tiempo y las metas, puedes avanzar con este plan.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

# Empieza la carga lenta

**Fase 1 · Semanas 1–2**

**Tu objetivo:** Aprende la técnica y completa la carga inicial sin empeorar al día siguiente.

Duración de la sesión

Reparte ficha 02 · Estira la planta del pie en 3 sesiones de unos 2 min: unos 6 min al día. En los días de fuerza, dedica además unos 13 min a la elevación del talón y ficha 03 · Estira la pantorrilla con la rodilla recta: unos 19 min en total durante el día. Sin fuerza: unos 8 min en total durante el día. No añadas una cuarta sesión de ficha 02 · Estira la planta del pie.

Frecuencia

Fuerza: una sesión cada dos días (3–4 días por semana). Estiramiento plantar: 3 veces al día, 7 días por semana. Pantorrilla: una vez al día, 7 días por semana.

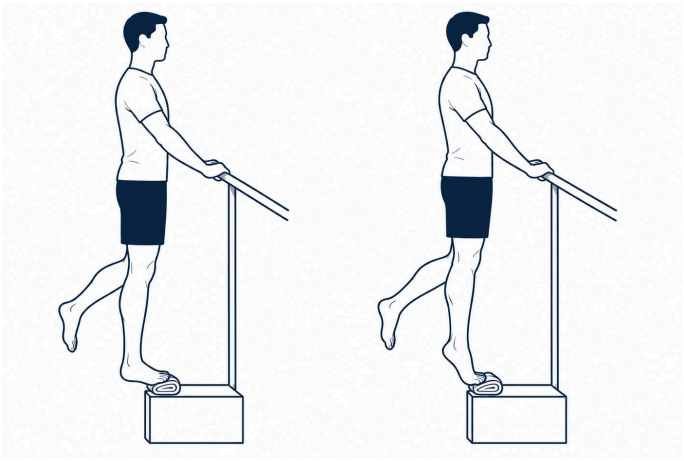
### Tu rutina de esta etapa

Antes de tus primeros pasos de la mañana, haz ficha 02 · Estira la planta del pie. En los días de fuerza, haz ficha 01 · Eleva el talón con toalla · 12 repeticiones y después ficha 03 · Estira la pantorrilla con la rodilla recta. Completa otras dos sesiones de ficha 02 · Estira la planta del pie después de periodos sentado. En los días sin fuerza conserva ficha 02 · Estira la planta del pie y ficha 03 · Estira la pantorrilla con la rodilla recta con la misma dosis.

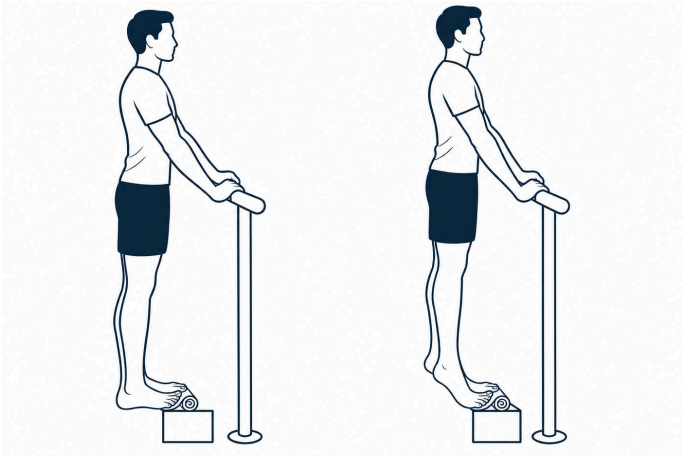
## En tu vida diaria

- Camina con zapatos que amortigüen el talón y sostengan el arco. Evita andar descalzo sobre piso duro y permanecer mucho tiempo de pie.
- Reduce los trayectos que aumentan el dolor. Mantente activo con actividades sin impacto que no lo agraven, como nadar o bicicleta.
- No corras ni saltes para probar tu recuperación. Antes de volver a correr, acumula 4 semanas con el talón sin dolor y acude a la valoración deportiva con el Dr. Balcázar; allí se comprueban los demás criterios y se indica la pauta de regreso.

## 01 Eleva el talón con toalla · 12 repeticiones



Un pie: posición inicial y talón elevado. Conserva ambas manos en el barandal.



Pies paralelos: dedos sobre la toalla, talones libres; súbelos verticalmente con ambas manos en el barandal.

**Tu dosis · 01 Eleva el talón con toalla · 12 repeticiones**

**3 series × 12 · sostén 2 s arriba · descanso 2 min · 1 vez/día · 3–4 días/semana**

**Carga inicial:** Empieza sin peso extra. Ajusta el apoyo para completar 12 repeticiones; la última debe costarte con buena técnica. Si te sobra fuerza en un pie, usa una mochila con libros hasta que 12 sea tu límite con control.
**Cada repetición dura 8 segundos: sube en 3, sostén 2 y baja en 3. Deja un día completo sin fuerza entre sesiones, aunque cambie la semana.**

### Cómo subir

Con un pie, aumenta la carga solo cuando puedas hacer 2 repeticiones más que las 12 indicadas, con el mismo ritmo y recorrido, en dos sesiones de fuerza consecutivas y sin empeorar a la mañana siguiente. En la siguiente sesión añade libros a la mochila hasta que las 12 repeticiones vuelvan a costarte con buena técnica, sin perder el recorrido ni el ritmo. Conserva las 12 repeticiones y las series de tu fase; no añadas series de prueba.

### Si todavía no puedes

Si no completas las 12 repeticiones con un pie, apoya ambos pies y comparte el peso, sin mochila. Haz las mismas 3 series de 12, con el mismo ritmo y descanso. Al completar todas con control y sin empeorar al día siguiente, prueba con un pie sin añadir peso.

### Prepárate

Usa un escalón firme con barandal. Pon una toalla enrollada bajo los dedos del pie que duele y deja el talón libre. Sujétate con ambas manos antes de levantar el otro pie.

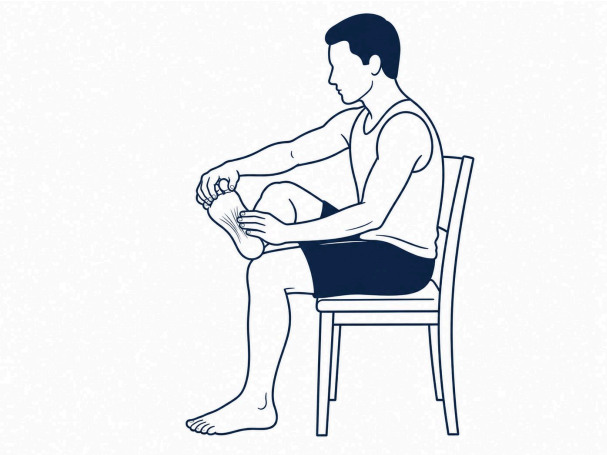
### Cómo hacerlo

1. Mantén la rodilla de apoyo casi recta. Sube el talón en 3 segundos.
2. Sostén 2 segundos arriba y baja en 3 segundos, con todo el recorrido que controles sin dolor punzante.
3. No rebotes ni te impulses con los brazos. Baja del escalón para descansar entre series.

> **Cuida la técnica**
>
> - Ajusta la toalla para que los dedos queden levantados al subir el talón.
> - La última repetición debe costarte, pero debes poder terminarla con el mismo recorrido y ritmo. No sigas hasta perder la técnica.

Referencias: RATHLEFF-FULL, VSG2026, ACSM09, ACSM26

## 02 Estira la planta del pie



Una mano lleva los dedos hacia la espinilla; la otra toca la banda de la planta.

**Tu dosis · 02 Estira la planta del pie**

**1 serie × 10 · sostén 10 s · 3 veces/día · 7 días/semana**
**Hazlo antes de los primeros pasos de la mañana y en otras dos sesiones después de estar sentado. Mantén esta dosis en las tres fases.**

### Si todavía no puedes

Tira menos de los dedos hasta sentir solo tensión suave. Conserva los 10 segundos y las 10 repeticiones; no fuerces dolor punzante.

### Prepárate

Siéntate y cruza el pie que duele sobre la rodilla contraria.

### Cómo hacerlo

1. Toma la base de los dedos con la mano y llévalos hacia la espinilla hasta sentir tensión suave en el arco.
2. Con la otra mano toca la banda de la planta para comprobar que se tensa. Sostén 10 segundos; afloja antes de repetir.

Referencias: RATHLEFF-FULL, VSG2026, CUH

## 03 Estira la pantorrilla con la rodilla recta



Mantén la rodilla de atrás recta y el talón apoyado mientras acercas el cuerpo a la pared.

**Tu dosis · 03 Estira la pantorrilla con la rodilla recta**

**1 serie × 3 · sostén 30 s · 1 vez/día · 7 días/semana**
**Hazlo una vez al día durante las tres fases, al terminar la fuerza o en una de tus sesiones de estiramiento plantar.**

### Si todavía no puedes

Acorta el paso y acerca menos el cuerpo a la pared. Conserva el talón apoyado y los 30 segundos de sostén, con tensión suave.

### Prepárate

Ponte frente a una pared y apoya ambas manos. Lleva el pie que duele hacia atrás, con los dedos al frente.

### Cómo hacerlo

1. Deja la rodilla trasera recta y el talón sobre el piso. Dobla la rodilla de adelante y acerca el cuerpo a la pared.
2. Siente tensión suave en la pantorrilla de atrás. Sostén 30 segundos sin rebotar. Afloja y repite.

Referencias: ULH

### Tu meta de salida

- El dolor es leve y no aumenta tras la rutina ni al dar los primeros pasos de la mañana siguiente. No aparece más hinchazón.
- Mueves el tobillo y los dedos durante las fichas sin dolor punzante ni perder el recorrido. Confirma que el talón sube y baja con control.
- Completas las 3 series de 12 elevaciones con el ritmo indicado, usando ambos pies si aún lo necesitas. Caminas en casa sin cojear.

---

PROGRAMA DE EJERCICIOS

# Aumenta la fuerza del pie

**Fase 2 · Semanas 3–4**

**Tu objetivo:** Completa más series con una carga mayor y conserva un apoyo firme.

Duración de la sesión

Reparte ficha 02 · Estira la planta del pie en 3 sesiones de unos 2 min: unos 6 min al día. En los días de fuerza, dedica además unos 15 min a la elevación del talón y ficha 03 · Estira la pantorrilla con la rodilla recta: unos 21 min en total durante el día. Sin fuerza: unos 8 min en total durante el día. No añadas una cuarta sesión de ficha 02 · Estira la planta del pie.

Frecuencia

Fuerza: una sesión cada dos días (3–4 días por semana). Estiramiento plantar: 3 veces al día, 7 días por semana. Pantorrilla: una vez al día, 7 días por semana.

### Tu rutina de esta etapa

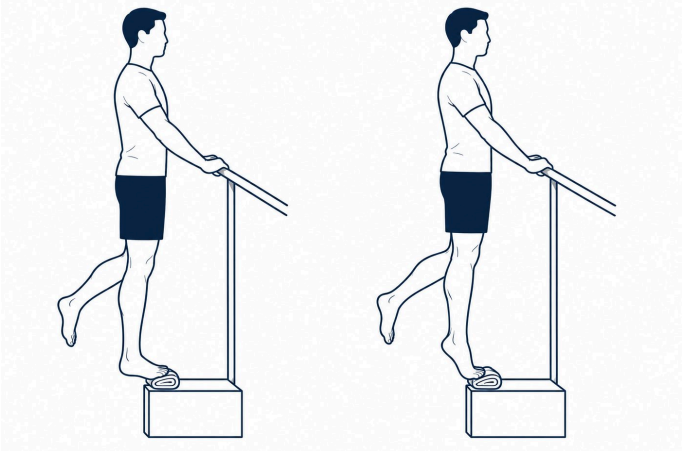
Antes de tus primeros pasos de la mañana, haz ficha 02 · Estira la planta del pie. En los días de fuerza, haz ficha 04 · Eleva el talón con toalla · 10 repeticiones y después ficha 03 · Estira la pantorrilla con la rodilla recta. Completa otras dos sesiones de ficha 02 · Estira la planta del pie después de periodos sentado. En los días sin fuerza conserva ficha 02 · Estira la planta del pie y ficha 03 · Estira la pantorrilla con la rodilla recta con la misma dosis.

### En tu vida diaria

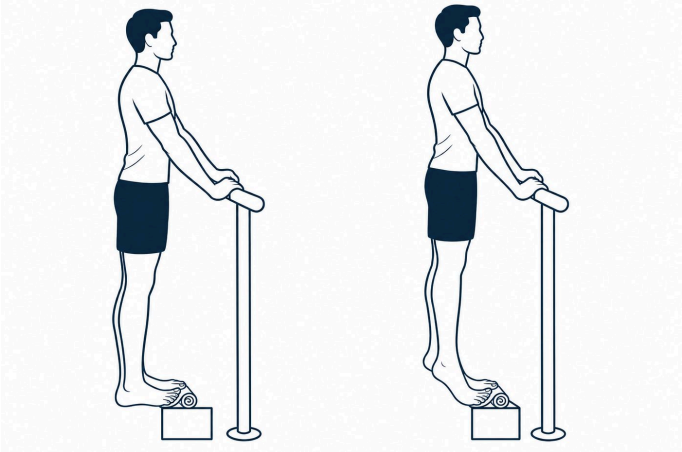
- Camina con zapatos que amortigüen el talón y sostengan el arco. Evita andar descalzo sobre piso duro y permanecer mucho tiempo de pie.
- Reduce los trayectos que aumentan el dolor. Mantente activo con actividades sin impacto que no lo agraven, como nadar o bicicleta.

- No corras ni saltes para probar tu recuperación. Antes de volver a correr, acumula 4 semanas con el talón sin dolor y acude a la valoración deportiva con el Dr. Balcázar; allí se comprueban los demás criterios y se indica la pauta de regreso.

## 04 Eleva el talón con toalla · 10 repeticiones



Un pie: posición inicial y talón elevado. Conserva ambas manos en el barandal.



Pies paralelos: dedos sobre la toalla, talones libres; súbelos verticalmente con ambas manos en el barandal.

**Tu dosis · 04 Eleva el talón con toalla · 10 repeticiones**

**4 series × 10 · sostén 2 s arriba · descanso 2 min · 1 vez/día · 3–4 días/semana**

**Carga inicial:** Parte de la carga y el apoyo que completaste con control en la fase anterior. Completa 10 repeticiones; la última debe costarte con buena técnica. Si necesitas ambos pies, haz la versión «Si todavía no puedes», sin mochila. Si con un pie te sobra fuerza, aumenta la mochila como indica «Cómo subir».
**Cada repetición dura 8 segundos: sube en 3, sostén 2 y baja en 3. Deja un día completo sin fuerza entre sesiones, aunque cambie la semana.**

### Cómo subir

Con un pie, aumenta la carga solo cuando puedas hacer 2 repeticiones más que las 10 indicadas, con el mismo ritmo y recorrido, en dos sesiones de fuerza consecutivas y sin empeorar a la mañana siguiente. En la siguiente sesión añade libros a la mochila hasta que las 10 repeticiones vuelvan a costarte con buena técnica, sin perder el recorrido ni el ritmo. Conserva las 10 repeticiones y las series de tu fase; no añadas series de prueba.

### Si todavía no puedes

Si no completas las 10 repeticiones con un pie, apoya ambos pies y comparte el peso, sin mochila. Haz las mismas 4 series de 10, con el mismo ritmo y descanso. Al completar todas con control y sin empeorar al día siguiente, prueba con un pie sin añadir peso.

### Prepárate

Usa un escalón firme con barandal. Pon una toalla enrollada bajo los dedos del pie que duele y deja el talón libre. Sujétate con ambas manos antes de levantar el otro pie.

### Cómo hacerlo

1. Mantén la rodilla de apoyo casi recta. Sube el talón en 3 segundos.
2. Sostén 2 segundos arriba y baja en 3 segundos, con todo el recorrido que controles sin dolor punzante.
3. No rebotes ni te impulses con los brazos. Baja del escalón para descansar entre series.

> **Cuida la técnica**
>
> - Ajusta la toalla para que los dedos queden levantados al subir el talón.
> - La última repetición debe costarte, pero debes poder terminarla con el mismo recorrido y ritmo. No sigas hasta perder la técnica.

Referencias: RATHLEFF-FULL, VSG2026, ACSM09, ACSM26

> **Tu meta de salida**
>
> - El dolor es leve y no aumenta tras la rutina ni al dar los primeros pasos de la mañana siguiente. No aparece más hinchazón.
> - Mueves el tobillo y los dedos durante las fichas sin dolor punzante ni perder el recorrido. Confirma que el talón sube y baja con control.
> - Completas las 4 series de 10 elevaciones con el ritmo indicado, usando ambos pies si aún lo necesitas. Caminas en casa sin cojear.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

# Consolida la fuerza y tus actividades

**Fase 3 · Semanas 5–12**

**Tu objetivo:** Mantén la rutina, recupera comodidad al caminar y prepara el regreso al deporte.

Duración de la sesión

Reparte ficha 02 · Estira la planta del pie en 3 sesiones de unos 2 min: unos 6 min al día. En los días de fuerza, dedica además unos 17 min a la elevación del talón y ficha 03 · Estira la pantorrilla con la rodilla recta: unos 23 min en total durante el día. Sin fuerza: unos 8 min en total durante el día. No añadas una cuarta sesión de ficha 02 · Estira la planta del pie.

Frecuencia

Fuerza: una sesión cada dos días (3–4 días por semana). Estiramiento plantar: 3 veces al día, 7 días por semana. Pantorrilla: una vez al día, 7 días por semana.

> **Tu rutina de esta etapa**
>
> Antes de tus primeros pasos de la mañana, haz ficha 02 · Estira la planta del pie. En los días de fuerza, haz ficha 05 · Eleva el talón con toalla · 8 repeticiones y después ficha 03 · Estira la pantorrilla con la rodilla recta. Completa otras dos sesiones de ficha 02 · Estira la planta del pie después de periodos sentado. En los días sin fuerza conserva ficha 02 · Estira la planta del pie y ficha 03 · Estira la pantorrilla con la rodilla recta con la misma dosis.

## Las fechas de esta fase

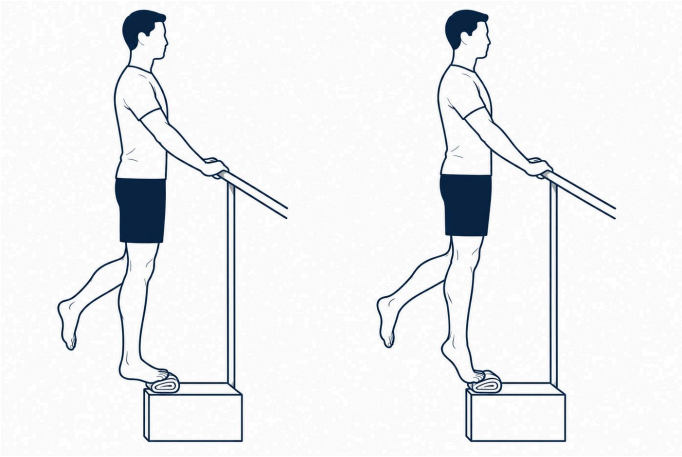
1. **Semanas 5–12 · prepara tu regreso al deporte**
   Cuando lleves 4 semanas con el talón sin dolor, acude a la valoración deportiva con el Dr. Balcázar. Llega sin dolor ni hinchazón, con movimiento cómodo y confianza al apoyar; en consulta se comprobarán la movilidad y la preparación para el deporte. No necesitas terminar la semana 12 para acudir; cumplirla tampoco significa alta. Si al terminar la fase 3 aún no cumples sus metas, repite una semana con la última dosis tolerada. Si al acabar esa semana sigues sin cumplirlas, escribe al consultorio para tu revisión. Si el dolor aumenta o aparece hinchazón nueva, aplica desde ese momento las indicaciones de «Cuándo buscar ayuda», sin esperar esa semana.

## En tu vida diaria

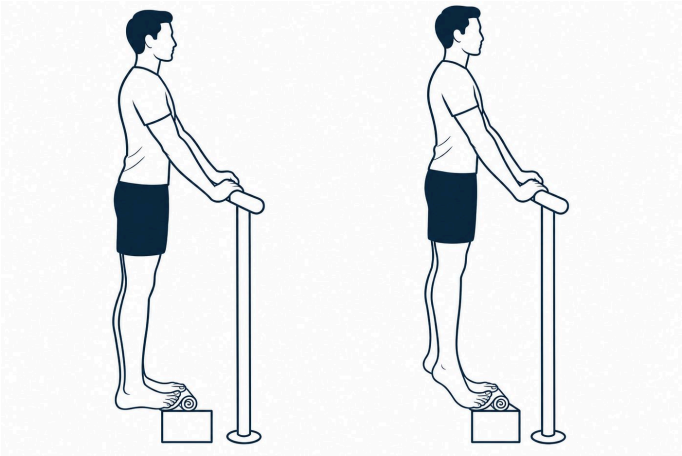
- Camina con zapatos que amortigüen el talón y sostengan el arco. Evita andar descalzo sobre piso duro y permanecer mucho tiempo de pie.

- Reduce los trayectos que aumentan el dolor. Mantente activo con actividades sin impacto que no lo agraven, como nadar o bicicleta.
- No corras ni saltes para probar tu recuperación. Antes de volver a correr, acumula 4 semanas con el talón sin dolor y acude a la valoración deportiva con el Dr. Balcázar; allí se comprueban los demás criterios y se indica la pauta de regreso.
- El regreso a deporte con giros o contacto se da en esa consulta.

## 05 Eleva el talón con toalla · 8 repeticiones



Un pie: posición inicial y talón elevado. Conserva ambas manos en el barandal.



Pies paralelos: dedos sobre la toalla, talones libres; súbelos verticalmente con ambas manos en el barandal.

**Tu dosis · 05 Eleva el talón con toalla · 8 repeticiones**

**5 series × 8 · sostén 2 s arriba · descanso 2 min · 1 vez/día · 3–4 días/semana**

**Carga inicial:** Parte de la carga y el apoyo que completaste con control en la fase anterior. Completa 8 repeticiones; la última debe costarte con buena técnica. Si necesitas ambos pies, haz la versión «Si todavía no puedes», sin mochila. Si con un pie te sobra fuerza, aumenta la mochila como indica «Cómo subir».
**Cada repetición dura 8 segundos: sube en 3, sostén 2 y baja en 3. Deja un día completo sin fuerza entre sesiones, aunque cambie la semana.**

### Cómo subir

Con un pie, aumenta la carga solo cuando puedas hacer 2 repeticiones más que las 8 indicadas, con el mismo ritmo y recorrido, en dos sesiones de fuerza consecutivas y sin empeorar a la mañana siguiente. En la siguiente sesión añade libros a la mochila hasta que las 8 repeticiones vuelvan a costarte con buena técnica, sin perder el recorrido ni el ritmo. Conserva las 8 repeticiones y las series de tu fase; no añadas series de prueba.

### Si todavía no puedes

Si no completas las 8 repeticiones con un pie, apoya ambos pies y comparte el peso, sin mochila. Haz las mismas 5 series de 8, con el mismo ritmo y descanso. Al completar todas con control y sin empeorar al día siguiente, prueba con un pie sin añadir peso.

### Prepárate

Usa un escalón firme con barandal. Pon una toalla enrollada bajo los dedos del pie que duele y deja el talón libre. Sujétate con ambas manos antes de levantar el otro pie.

### Cómo hacerlo

1. Mantén la rodilla de apoyo casi recta. Sube el talón en 3 segundos.
2. Sostén 2 segundos arriba y baja en 3 segundos, con todo el recorrido que controles sin dolor punzante.
3. No rebotes ni te impulses con los brazos. Baja del escalón para descansar entre series.

> **Cuida la técnica**
>
> - Ajusta la toalla para que los dedos queden levantados al subir el talón.
> - La última repetición debe costarte, pero debes poder terminarla con el mismo recorrido y ritmo. No sigas hasta perder la técnica.

Referencias: RATHLEFF-FULL, VSG2026, ACSM09, ACSM26

> **Tu meta de salida**
>
> - Caminas en tus actividades habituales sin cojear y sin dolor ni hinchazón.
> - Durante las fichas mueves tobillo y dedos sin dolor punzante y sin perder el recorrido que ya realizabas con control. Completas las 5 series de 8 elevaciones con control.
> - Te sientes seguro al apoyar. La fecha por sí sola no significa alta deportiva.

TU SEGURIDAD

# Cuándo buscar ayuda

### Lesión nueva: urgencias hoy

Suspende los ejercicios y ve a urgencias hoy ante cualquiera de estas señales nuevas: dolor intenso tras una lesión, chasquido al lesionarte, incapacidad para caminar o para ponerte de puntillas, o deformidad del pie. No necesitas presentar varias a la vez ni repetir movimientos para comprobarlo.

### Pantorrilla: urgencias hoy

Dolor, hinchazón, calor o enrojecimiento nuevos en la pantorrilla: ve a urgencias hoy. Basta una de estas señales.

### Pecho o respiración: llama al 911

Si aparece dolor en el pecho o falta de aire súbita, llama al 911.

### Enrojecimiento, calor o herida

Si el pie, una articulación o una herida se enrojece, calienta, hincha o duele cada vez más, o sale líquido, escribe hoy al consultorio, con o sin fiebre. Con fiebre o sin respuesta el mismo día, ve a urgencias. Con escalofríos, respiración rápida, mareo intenso o confusión, ve de inmediato.

### Escribe hoy al consultorio

Escribe hoy si aparece adormecimiento, hinchazón nueva o dolor creciente o que impide tus actividades habituales. Si corresponde a alguna de las alarmas anteriores, sigue su acción de urgencias.

### Detente y escribe hoy

Ante dolor punzante nuevo, chasquido con dolor, bloqueo, fallo o inestabilidad, o pérdida brusca de fuerza o movimiento, detente y escribe hoy al consultorio. No lo reintentes por tu cuenta. Si hay una señal de urgencias de las anteriores, ve hoy.

### Si una molestia te deja peor

Solo para una molestia que cede: si empeoras en las siguientes 24 horas o a la mañana siguiente, vuelve durante 2 días a la última carga o versión que no te empeoraba: retira el último aumento de mochila o usa ambos pies sin mochila. Mantén el día sin fuerza entre sesiones. Si ya estabas con ambos pies sin mochila y empeoras, pausa la fuerza y escribe hoy. Retoma desde la última dosis tolerada cuando recuperes tu estado habitual; si no lo recuperas, escribe al consultorio.

# Fuentes del programa


1. Rathleff et al. Entrenamiento de fuerza para fascitis plantar, ensayo 2015
2. VSG. Fasciopathie Plantaris: Oefentherapie, 2026
3. United Lincolnshire Hospitals. Ejercicios para fascitis plantar
4. Rathleff. Explicación del programa por su autor, BJSM 2014
5. Rathleff. Tabla de consejos del ensayo
6. ACSM. Progresión del entrenamiento de fuerza, 2009
7. ACSM. Prescripción de fuerza, actualización 2026
8. NHS. Dolor del talón
9. NHS. Fascitis plantar
10. Cambridge University Hospitals. Fascitis plantar
11. NHS. Infección de la piel: celulitis
12. NHS. Trombosis venosa profunda
13. Berkshire Healthcare. Dolor plantar del talón, 2026
14. Dynamic Health, NHS. Fascitis plantar: actividad aeróbica



**Dr. Mario Balcázar**

Cirugía Articular y Medicina Deportiva

WhatsApp · (442) 325 9721

Sitio del Dr. Balcázar · suortopedista.com


Guía exclusiva para pacientes del Dr. Balcázar; no sustituye su valoración presencial.


Edición noviembre de 2026