



Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

GUÍA DE REHABILITACIÓN

Aquiles: recuperar fuerza y volver a impulsarte

Guía para tendinitis o tendinopatía
aquilea · carga gradual y cuidado de la
inserción

Para quién es

Adultos con tendinopatía aquilea diagnosticada y tratamiento sin cirugía. La localización —porción media o inserción en el talón— debe estar identificada en consulta.

Fortalece el tendón de Aquiles con una progresión de elevaciones de talón. Las cuatro fichas son niveles de una misma tarea: utiliza uno por sesión. Esta ruta corresponde a dolor del tendón sin rotura ni reparación quirúrgica.

Rutina principal • un día sí y otro no

Empieza con A01. Cuando lo completes con control y molestia leve, pasa a A02. Si necesitas ayuda para subir con una pierna, utiliza A03 como transición; después pasa a A04. Sigue la dosis de la ficha del nivel que estés usando.

Si el dolor está donde el tendón se une al talón, conserva el talón doloroso sobre el suelo: no lo dejes bajar desde el borde de un escalón. Evita estiramientos profundos de pantorrilla, cuestras y presión directa en esa zona.

Avanza por la respuesta del tendón

La molestia debe ser leve y volver a su nivel habitual a la mañana siguiente. Si aumentan rigidez, dolor o cojera, reduce repeticiones o vuelve al nivel previo. No cambies a la vez nivel, volumen y actividad deportiva.

Reduce por un tiempo saltos, cuestras o distancia que agraven los síntomas. Conserva actividad cómoda, como bicicleta suave. La recuperación suele tomar meses; si tras unas 8 semanas constantes no mejoras, revisa carga, técnica y diagnóstico.

Primero recupera caminata cómoda y elevaciones controladas. El regreso a carrera empieza en plano y con poca carga después de comprobar fuerza y control; cuestas y saltos se incorporan más adelante.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Cuatro niveles de fuerza • elige el que te corresponde

Tu rutina de esta etapa

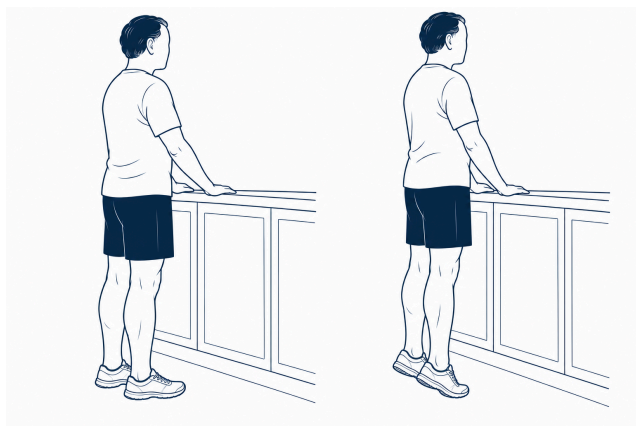
Un solo nivel por sesión: A01 → A02 → A04. A03 facilita la transición hacia la subida con una pierna. Trabaja en días alternos, con la dosis de la ficha elegida.

Límites de esta etapa

Empieza en el nivel que puedas realizar con control y molestia leve. Los niveles sustituyen o facilitan la tarea previa; no son cuatro ejercicios obligatorios juntos.

01 Elevar los dos talones

Principal



Inicio y final sobre suelo plano; los talones suben, las rodillas conservan su posición.

TU DOSIS

Empieza con 2 series de 8; aumenta gradualmente hasta 3 series de 15. Descansa 1–2 minutos entre series. Realiza el nivel elegido a diario o en días alternos, según la respuesta a la mañana siguiente. No sumes los cuatro niveles en una misma sesión.

Prepárate

De pie sobre suelo plano, con ambos pies paralelos y las manos en una encimera firme.

Cómo hacerlo

1. Reparte el peso entre ambos pies. Eleva los talones manteniendo apoyados el antepié y los dedos.
2. Mantén las rodillas extendidas sin bloquearlas y el cuerpo erguido; baja los dos talones hasta el suelo.
3. La mano ayuda al equilibrio; no debe levantar el cuerpo. Cuenta únicamente repeticiones controladas.

Cuida la técnica

- El talón doloroso baja únicamente hasta el suelo. No lo dejes caer por debajo de un escalón.
- Sube y baja con control, sin rebotar, doblar la rodilla para hacer impulso ni volcar el tobillo hacia fuera.

Cuándo avanzar

Pasa al siguiente nivel cuando este ejercicio resulte más fácil y el dolor sea igual o menor, incluida la mañana siguiente.

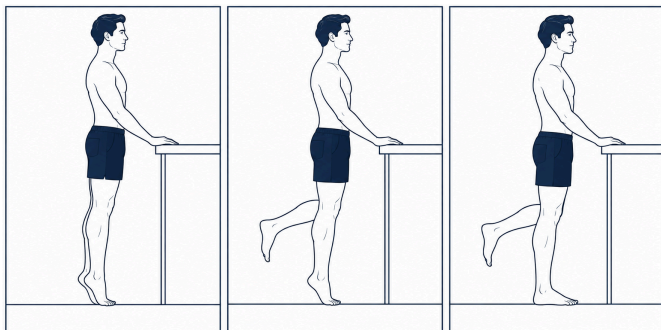
Si necesitas reducir la dificultad

Reduce repeticiones, altura o carga en las manos si aparece más molestia. Si sigue siendo excesiva, el equipo ajustará una variante más descargada.

Referencias: WWL-AQUILES

02 Subir con dos pies y bajar con uno

Adaptación o siguiente paso



De izquierda a derecha: subir con ambos, retirar el pie sano y bajar con el pie que trabaja.

TU DOSIS

Empieza con 2 series de 8; aumenta gradualmente hasta 3 series de 15. Descansa 1–2 minutos entre series. Realiza el nivel elegido a diario o en días alternos, según la respuesta a la mañana siguiente. No sumes los cuatro niveles en una misma sesión.

Prepárate

Sujétate de una encimera; el pie doloroso será el que permanezca apoyado durante la bajada.

Cómo hacerlo

1. Sube los talones con ambos pies.
2. Sin bajar todavía, dobla la rodilla sana y despega ese pie del suelo. Mantén extendida la rodilla de la pierna que trabaja.
3. Baja lentamente solo con la pierna dolorosa, hasta apoyar su talón en el suelo.
4. Vuelve a colocar el pie sano en el suelo y úsalo de nuevo para subir con los dos pies. No conviertas la subida en un esfuerzo con una sola pierna.

Cuida la técnica

- El talón doloroso baja únicamente hasta el suelo. No lo dejes caer por debajo de un escalón.
- Sube y baja con control, sin rebotar, doblar la rodilla para hacer impulso ni volcar el tobillo hacia fuera.

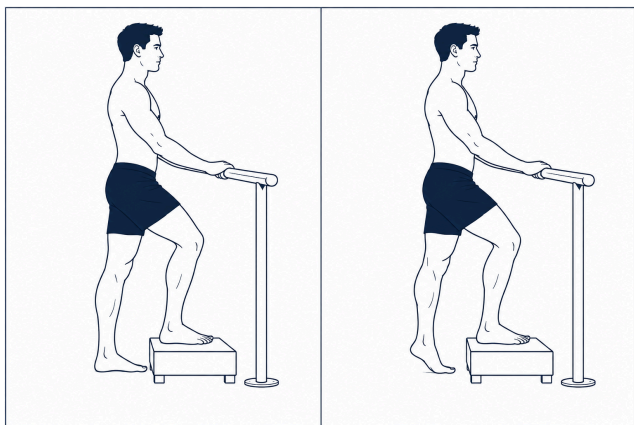
Si necesitas reducir la dificultad

Vuelve al nivel bilateral si no puedes controlar la bajada o aumentan los síntomas al día siguiente.

Referencias: WWL-AQUILES

03 **Elevar un talón con ayuda del pie sano en un escalón**

Adaptación o siguiente paso



El pie sano está arriba; el pie doloroso trabaja siempre sobre suelo plano.

TU DOSIS

Empieza con 2 series de 8; aumenta gradualmente hasta 3 series de 15. Descansa 1–2 minutos entre series. Realiza el nivel elegido a diario o en días alternos, según la respuesta a la mañana siguiente. No sumes los cuatro niveles en una misma sesión.

Prepárate

Coloca el pie sano sobre un escalón bajo delante de ti y sujétate a la barandilla. El pie doloroso permanece en el suelo, detrás del escalón.

Cómo hacerlo

1. Mantén el talón doloroso inicialmente en el suelo y la rodilla de esa pierna casi recta.
2. Eleva ese talón dejando el antepié en el suelo. El pie sano, apoyado en el escalón, toma parte del peso para ayudarte.
3. Baja el talón doloroso de nuevo hasta el suelo. Ajusta la ayuda de la pierna sana para mantener el control.

Cuida la técnica

- El talón doloroso baja únicamente hasta el suelo. No lo dejes caer por debajo de un escalón.
- Sube y baja con control, sin rebotar, doblar la rodilla para hacer impulso ni volcar el tobillo hacia fuera.

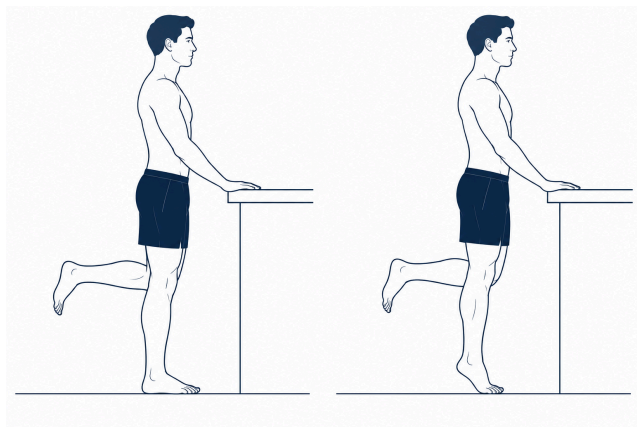
Si necesitas reducir la dificultad

Aumenta la ayuda del pie sano o vuelve al nivel bilateral si hay dolor mayor o pérdida de control.

Referencias: WWL-AQUILES

04 **Elevar el talón con una sola pierna**

Adaptación o siguiente paso



El pie sano permanece en el aire; la pierna que trabaja sube y baja desde el tobillo.

TU DOSIS

Empieza con 2 series de 8; aumenta gradualmente hasta 3 series de 15. Descansa 1–2 minutos entre series. Realiza el nivel elegido a diario o en días alternos, según la respuesta a la mañana siguiente. No sumes los cuatro niveles en una misma sesión.

Prepárate

En suelo plano, toma apoyo con las manos y despega el pie sano doblando su rodilla.

Cómo hacerlo

1. Con la rodilla que trabaja extendida y el pie alineado, eleva el talón sin ayuda de la otra pierna.
2. Conserva el antepié y los dedos en contacto con el suelo; evita desplazar el peso al borde externo.
3. Baja con control hasta apoyar el talón. Si disminuye mucho la altura o necesitas impulso, termina la serie.

Cuida la técnica

- El talón doloroso baja únicamente hasta el suelo. No lo dejes caer por debajo de un escalón.
- Sube y baja con control, sin rebotar, doblar la rodilla para hacer impulso ni volcar el tobillo hacia fuera.

Cuándo avanzar

Cuando resulte fácil, el equipo puede añadir carga externa de forma gradual manteniendo la técnica; no aumentes a la vez peso, volumen y actividad deportiva.

Si necesitas reducir la dificultad

Vuelve a la variante asistida si aparece cojera, pérdida de altura o más dolor al día siguiente.

Referencias: WWL-AQUILES

Para avanzar

Avanza cuando el nivel sea más fácil, la técnica siga estable y los síntomas sean iguales o menores, incluida la mañana siguiente.

TU SEGURIDAD

Cuándo buscar ayuda

Valoración urgente

Un chasquido repentino, dolor súbito intenso, pérdida del impulso o dificultad nueva para caminar pueden indicar una rotura. Detén el ejercicio y solicita atención urgente; poder caminar no descarta por sí solo una lesión importante.

Consulta antes de seguir aumentando

Solicita revisión si aparece dolor en reposo que aumenta, enrojecimiento o calor marcado, incapacidad creciente para cargar o síntomas que no se recuperan al reducir el ejercicio.

Preguntas frecuentes

¿Debo hacer las cuatro variantes cada día?

No. Practica el nivel elegido y la ayuda que te enseñaron. No acumules cuatro bloques completos de carga sobre el mismo tendón.

¿Sirve la misma bajada desde escalón para todos?

No. En la inserción sensible, bajar el talón bajo el antepié aumenta la compresión. Aquí el talón doloroso termina en el suelo; cualquier cambio posterior del recorrido se decide en consulta.

Fuentes del programa

1. WWL NHS. Achilles tendinopathy: programa de cuatro niveles
2. Pringels y cols., 2025. Reducir la compresión en tendinopatía aquilea insercional



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 octubre de 2026