



MUCHOS PROBLEMAS DE PIERNAS, DE ESPALDA E INCLUSO DE TIMIDEZ PODRÍAN EVITARSE SI PRESTÁSEMOS A LOS PIES LA ATENCIÓN QUE MERECE. DESCUBRE CÓMO DEBES CUIDAR LOS DE TU PEQUEÑO EN SUS PRIMEROS MESES Y CUANDO ECHE A ANDAR.



Empezar *Es básico para la salud de tu hijo* con buen pie

Los pies del bebé son suaves, blandos, gorditos... Pese a su diminuto tamaño están formados por 26 huesecillos, más de 30 articulaciones y muchos músculos, ligamentos, nervios, vasos sanguíneos y tendones. Son una de las partes más complicadas y mejor estructuradas del organismo. De hecho, están preparados para aguantar todo el peso del cuerpo hasta en los movimientos más bruscos, como un salto o una carrera, y para recorrer muchísimos kilómetros a lo largo de la vida.

SESIONES DIARIAS DE PEDICURA

Por todo ello es tan importante cuidar su salud desde la más tierna infancia, para evitar problemas de piernas, de espalda e incluso de personalidad (los niños que adoptan posturas extrañas

al caminar por problemas en los pies, se vuelven más tímidos y reservados). En el primer año de vida, los pies del bebé crecen muy rápidamente, alcanzando casi la mitad del tamaño que tendrán de adulto. A esta edad los pies son miembros muy tiernos, vulnerables a cualquier agresión externa. Por eso hay que cuidarlos con mimo y vigilar su desarrollo muy de cerca. No hay que esperar a que el bebé se ponga de pie para ello. Conviene tratar las posibles deformaciones cuanto antes, porque no es cierto que se corrijan por sí solas con el crecimiento. No te agobies si te parece que tu hijo tiene los pies planos, porque siendo tan pequeño es normal. Ello se debe a la grasa que le cubre la planta y a que sus ligamentos están inmaduros y no levantan los huesos que forman el arco, algo que suele corregirse con la edad.

Cuando tu bebé tenga los pies fríos, ponle unos calcetines que le permitan mover los dedos libremente y que no le aprieten la pierna. Así se sentirá más cómodo y relajado. Si, por el contrario, su problema es que le sudan los dedos, échale polvos de talco. Así evitarás que los tenga húmedos constantemente y prevendrás que le salgan hongos. Respecto a las uñas, córtaselas cuando el pediatra te dé permiso. Hazlo en línea recta, para que los laterales no se claven en la carne y no le hagan heridas (si esto sucede, llévale al médico para que le cure). Y si le queda un piquito, límaselo con una lima, pero de cartón. Las de metal son muy duras y pueden dañarle la raíz. Es importante que proporciones a tu hijo oportunidades para ejercitar los pies, ya que de ello depende su correcto desarrollo. Según su edad, añi-



Cómo corregir los vicios posturales

Tanto si tu hijo anda bien como si lo hace "a su manera" debes estar atenta para corregir posibles vicios posturales, que pueden forzarle las rodillas y los pies.

- ✓ Evita que se siente con el trasero en el suelo, los pies a ambos lados del cuerpo y las rodillas flexionadas en forma de W. Esta postura, a la larga, puede hacerle andar desviando los pies hacia afuera.
- ✓ Tampoco debe sentarse arrodillado con los pies hacia adentro y el trasero apoyado sobre ellos, porque es probable que acabe andando con los pies así.
- ✓ Lo ideal es que se siente en asientos con respaldo, metiendo el culete y manteniendo la espalda bien apoyada. Pero como esto, siendo tan pequeño, resulta casi imposible, acostúmbrale a sentarse en el suelo, que es donde más a gusto está, pero con las piernas estiradas, formando una L con el cuerpo.



male a dar patadas al aire, a saltar sobre tu regazo, a tocar con los pies su pianito musical... Todos estos movimientos preparan sus pies para que luego puedan cargar peso sin resentirse. También es recomendable que todos

Si está gordito habla con su pediatra. Los kilos de más suponen un esfuerzo extra para sus delicados pies.

los días le des un masaje suave en las plantas y que cuando esté preparado le ayudes a ponerse de pie sobre suelos de diferentes texturas (la tarima, la alfombra, el césped del jardín, la ba-

ñera...). Todo ello favorecerá la fuerza y la capacidad de agarre de sus dedos y le ahorrará muchas caídas y tropezones cuando comience a andar.

ACIERTA AL ELEGIR SUS ZAPATOS

Una vez que empiece a dar los primeros pasos (hacia los 12 meses) conviene que en casa, en la playa y en el césped le permitas andar descalzo. Este ejercicio facilita la circulación de retorno, favorece la formación del arco plantar y ayuda al pie a desarrollar su musculatura y su fuerza y a perfeccionar la capacidad de agarre de los dedos. Para salir a la calle debes calzarle adecuadamente, y esto significa...


👞 Olvidarte del mito de que el pie infantil requiere un refuerzo artificial y necesita zapatos tipo bota (¿te imaginas tener que andar todos los días con unas botas de montaña?).

👞 Rechazar zapatos heredados. Cada niño tiene un modo de andar y ponerle unos zapatos algo deformados puede afectar al desarrollo de sus pies.


👞 Comprarle un buen calzado (lee el cuadro de la página siguiente).


👞 Asegurarte de que los zapatos son justo de su número. Según la fisioterapeuta Susanne Lenk: "Los niños y sus pies crecen a ritmos diferentes y en diferentes épocas. Por eso no se puede fijar un calendario sobre la evolución de sus pies ni para saber cuán-

➔ do debemos cambiar su número de calzado. Lo ideal para prevenir problemas de crecimiento y para calzar al niño con unos zapatos de su número es medir el pie y el calzado infantil cuatro veces al año". Hazte a la idea de que como media tendrás que comprar a tu hijo unos zapatos nuevos cada tres meses. Así que no adquieras más de tres pares del mismo número, porque se le quedarán pequeños enseguida y no te dará tiempo a ponérselos. Para no equivocarte y adquirir el número que realmente necesita tu hijo puedes hacer varias cosas:

 Ir con él a la zapatería (por la tarde, porque los pies tienden a hincharse a lo largo del día), ponerle los zapatos y presionar la puntera. Si el espacio que queda entre la punta de su pulgar y la de los zapatos oscila entre 0,5-1 cm, puedes comprárselos.



 Marcar el contorno de su pie en un cartón, recortarlo, llevarte esta plantilla a la tienda y meterla en el zapato que te gusta. Si se ajusta sin arrugarse ni quedar holgada, es su número.

 Un sistema exacto y rápido para verificar el número del zapato infantil consiste en usar el medidor Bims, que mide el pie infantil y el interior real del zapato. Los pediatras y fisioterapeutas infantiles lo recomiendan. Para informarte detalladamente sobre él y para adquirirlo consulta la web www.mowgli.es/bims-medidor-de-calzado.html

METE UN PIE, ARQUEA LAS PIERNAS...

A partir del año, una vez que tu hijo se eche a andar, además de proporcionarle un calzado adecuado y de dejarle andar descalzo en casa, debes evitar el sobrepeso. Si está gordito, pregunta al pediatra qué puedes hacer para que se ponga en el peso que le correspon-

El mejor zapato para los niños

Ya sabe andar y necesita sus primeros zapatos "de verdad". Antes de comprarle ésos que tanto te gustan, comprueba si reúnen estas características.

SON DE UN MATERIAL SUAVE, TRANSPIRABLE Y LIGERO (COMO LA PIEL, EL ANTE, EL NOBUK...).
Sólo así estará cómodo con ellos.

ESTÁN REFORZADOS POR LA PARTE DE ATRÁS.
Para sujetarle bien los talones y evitar que se le tuerzan, sin dificultarle el juego del tobillo.

TIENEN LA PUNTERA REDONDEADA Y REFORZADA.
De esta forma se amoldan mucho mejor a los deditos del niño y cuando se ponga de puntillas, le resultará más fácil mantenerse en equilibrio y no se caerá.

LLEVAN UNA PLANTILLA TRANSPIRABLE Y ANATÓMICA.
Sus funciones básicas son: evitar que el pie le sude, mantenerlo en su sitio y favorecer la formación del arco plantar.

TIENEN UNA LENGÜETA.
Ésta ayuda a que los zapatos se le ajusten mejor.

LA SUELA ES FLEXIBLE Y CON ALGUNA MARCA.
Flexible, para permitir que los pies se doblen al dar cada paso, y con alguna marca, para prevenir caídas y resbalones.

CONSTAN DE VELCRO, HEBILLAS O CORDONES.
Son las mejores opciones para poder ajustárselos bien.

de. Los kilos de más suponen un esfuerzo extra para sus pies.

En esta etapa es probable que tu hijo abra mucho las piernas al caminar. No te preocupes, ello se debe, en parte, al uso del pañal. Tampoco debes alarmarte si anda de puntillas, si mete un pie hacia dentro (o los dos), si camina juntando las rodillas y separando los tobillos (piernas en X) o si estando de pie junta los tobillos y separa las rodi-



llas (piernas en varo). Todas estas posturas suelen ser funcionales y en la inmensa mayoría de los casos se corrigen, por sí solas, antes de los 3 años. Si pasada esta edad tu hijo sigue andando así, será necesario ponerle en tratamiento (con plantillas, ejercicios...). Ten en cuenta que los niños, entre el primer y el tercer año, están en un periodo de "búsqueda adecuada de la posición de los pies", en la que casi todo es posible en cuanto a la forma de apoyar se refiere. Así que no conviene adelantarnos y considerar anormal algo que no es más que la transición hacia la normalidad. Pero si a ti te sorprende el modo de andar de tu hijo, su forma de sentarse o la aparición de sus pies, y estás intranquila, no dudes en consultar enseguida con su pediatra.

Silvia Cándano

Asesora: Susanne Lenk, fisioterapeuta