¿TU HIJO TIENE LOS PIES PLANOS O CAMINA DE PUNTILLAS? LAS SEÑALES QUE NO CONVIENE PASAR POR ALTO

- **El experto en podología de Olympia Quirónsalud, David Chacón, advierte de la importancia de valorar a tiempo las alteraciones de la pisada infantil y explica cuándo pueden ser necesarias las plantillas para mejorar la alineación del pie y evitar problemas funcionales.**



Los pies de los niños están en constante evolución. Durante los primeros años de vida, su estructura ósea, musculatura, equilibrio y forma de caminar experimentan cambios que forman parte del desarrollo natural. Sin embargo, determinadas alteraciones de la pisada pueden mantenerse con el crecimiento y afectar no solo a los pies, sino también a la alineación y al funcionamiento de otras articulaciones, como las rodillas y las caderas. David Chacón, especialista en podología de la Unidad de Podología, Biomecánica y Estudio de la Marcha de Olympia Quirónsalud, explica que una de las principales preocupaciones de las familias es el pie plano infantil, una condición que no siempre representa un problema de salud, pero cuya evolución conviene valorar para identificar posibles alteraciones que requieran seguimiento o tratamiento.

"Ver un pie aparentemente plano en un niño pequeño no significa, por sí solo, que exista una patología", señala el especialista, quien recuerda que el arco plantar se desarrolla progresivamente durante la infancia. No obstante, insiste en que es importante distinguir entre un pie plano flexible, que puede formar parte del crecimiento normal, y otro que presenta alteraciones estructurales, dolor o dificultades funcionales.

Pie plano infantil: por qué la edad es importante

El pie plano se caracteriza por la disminución o ausencia aparente del arco longitudinal interno del pie y, en ocasiones, se acompaña de una desviación del talón hacia fuera, conocida como valgo. En los niños pequeños suele tratarse de un pie plano flexible, en el que el arco reaparece cuando el pie deja de soportar peso o cuando el niño se pone de puntillas. Según explica David Chacón, hasta aproximadamente los cuatro años, el pie plano flexible suele considerarse fisiológico. Entre los cuatro y los siete años adquiere especial importancia vigilar su evolución y detectar posibles factores que puedan interferir en el desarrollo normal del pie.

"En esta etapa debemos identificar si existen alteraciones que puedan condicionar su evolución. Cuando encontramos factores de progresión, valoramos la necesidad de un tratamiento ortopodológico individualizado", explica. A partir de los siete años, la valoración adquiere una dimensión más amplia. No se trata únicamente de observar la forma del pie, sino también de estudiar cómo su posición influye en la mecánica de las extremidades inferiores.

Una alteración importante de la alineación puede modificar la distribución de cargas durante la marcha y repercutir en el funcionamiento de las rodillas y las caderas. Por ello, el especialista destaca la importancia de analizar el conjunto del aparato locomotor y no limitar la exploración a la huella plantar. La situación es diferente cuando el pie plano es rígido, presenta movilidad reducida o provoca dolor. En estos casos es necesaria una evaluación específica para determinar su origen y establecer el tratamiento adecuado. Algunas alteraciones estructurales pueden requerir tratamiento quirúrgico, aunque esta opción se reserva para situaciones concretas. "La valoración temprana es fundamental para detectar los problemas que pueden interferir en el desarrollo del pie y actuar cuando realmente es necesario", subraya Chacón.

¿Cuándo deben preocuparse los padres?

Aunque muchas variaciones de la marcha evolucionan favorablemente con el crecimiento, existen determinadas señales que justifican una consulta especializada. El dolor recurrente en los pies, tobillos o talones, el cansancio frecuente al caminar, las caídas acompañadas de inestabilidad, la cojera o las dificultades para participar en juegos y actividades deportivas pueden indicar que algo no está funcionando correctamente. También conviene prestar atención a las diferencias importantes entre ambos pies, la rigidez, la progresión de una deformidad o la aparición de zonas de presión y molestias relacionadas con el calzado. Otra situación que suele preocupar a los padres es que el niño camine de puntillas.

Esta forma de desplazarse puede aparecer durante las primeras etapas del desarrollo, pero cuando persiste más allá de los dos años, afecta principalmente a una pierna o se acompaña de rigidez, conviene realizar una valoración para descartar posibles alteraciones musculoesqueléticas o neurológicas. Chacón recuerda, además, que no todos los dolores de piernas durante la infancia deben atribuirse al crecimiento. Cuando las molestias aparecen repetidamente en el mismo punto o limitan la actividad física, es importante estudiar su origen.

¿Son suficientes los ejercicios y el calzado adecuado para corregir el pie plano?

El tratamiento del pie plano infantil genera numerosas dudas entre las familias, especialmente por la cantidad de recomendaciones que circulan en redes sociales sobre ejercicios, calzado y plantillas. David Chacón advierte de que no existe una única solución válida para todos los niños. Aunque los ejercicios específicos y determinadas recomendaciones sobre el calzado pueden formar parte del abordaje, en algunos casos es necesario recurrir a soportes plantares personalizados para mejorar la mecánica del pie.

“Existe una tendencia a pensar que todos los problemas de pisada se solucionan con ejercicios o con un determinado tipo de calzado, pero no siempre es así. Hay niños que necesitan una plantilla adaptada a las características de su pie”, explica el especialista.

Las plantillas personalizadas pueden ayudar a modificar la distribución de las cargas, mejorar la alineación funcional y proporcionar una ventaja mecánica a determinados grupos musculares. Su diseño debe permitir, además, conservar la movilidad y la elasticidad necesarias para favorecer el trabajo muscular del pie. El especialista destaca que las plantillas no deben entenderse como un elemento que sustituye la función de la musculatura, sino como un recurso terapéutico que, cuando está indicado, puede facilitar una mecánica más favorable durante el crecimiento.

No obstante, recuerda que no todos los niños con pie plano necesitan plantillas y que su utilización no garantiza modificar de forma permanente la estructura del arco plantar ni prevenir futuras lesiones. La decisión debe basarse en una exploración individualizada, teniendo en cuenta la edad, la flexibilidad del pie, la presencia de síntomas y las posibles alteraciones funcionales.

Un estudio de la pisada para decidir cuándo intervenir

La valoración podológica infantil permite estudiar cómo camina el niño, la posición de los pies, la movilidad articular y la alineación de las extremidades inferiores. Según las necesidades de cada paciente, la exploración puede complementarse con plataformas de presiones y sistemas de análisis de la marcha.

Estas herramientas ayudan a identificar alteraciones en la distribución de cargas y a determinar si es suficiente realizar un seguimiento o si conviene incorporar ejercicios, recomendaciones sobre el calzado o un tratamiento mediante plantillas personalizadas. Para David Chacón, la clave está en encontrar el equilibrio entre respetar el desarrollo natural del pie y actuar a tiempo cuando aparecen señales de alerta.

“No se trata de poner plantillas a todos los niños que tienen los pies planos, sino de identificar cuáles pueden beneficiarse realmente de un tratamiento. Una buena valoración durante la infancia nos permite detectar alteraciones, mejorar la función del pie y evitar que determinados problemas pasen desapercibidos”, concluye el podólogo de Olympia Quirónsalud.