

¿QUÉ ZAPATOS LE COMPRO?

GONZÁLEZ TRAPOTE, LUIS. Pediatra. Hospital San Rafael. Barcelona.

“El pie es el que anda. El calzado sirve para proteger el pie de las inclemencias del tiempo y de las anfractuosidades del terreno” (A.Viladot, 1969).

La importancia del calzado como protector del pie y como ayuda para conseguir una marcha adecuada, nos hace tener en cuenta los siguientes requisitos según la edad de los niños:

LACTANTE. Únicamente precisa calor, que se obtiene con unos calcetines que abriguen suficiente o unos patucos. De utilizar algún tipo de calzado habrá de ser del llamado “zapato sin suela”, absolutamente flexible en todos los sentidos y de tamaño suficientemente grande para que no presione ninguna de las estructuras del pie.

GATEADOR. El calzado deberá proteger del frío y de los posibles traumatismos. En estas edades la suela será flexible, con un grosor de unos tres milímetros. Son útiles las protecciones en talón y puntera.

PRIMEROS PASOS. El contrafuerte será firme como también la suela hasta la zona del antepié, donde será muy flexible. La suela tendrá un grosor de alrededor de cuatro milímetros y el tacón tendrá una altura de seis a nueve milímetros. No se recomienda la bota. El tacón debe ser normal, evitando los tacones con una prolongación en su parte interna, que en la marcha actúa como un pivote, obligando al pie a realizar una

rotación interna, por lo que habrán de ser reservados para aquellos niños que andan con los pies en rotación externa exagerada (en Charlot). Andar de puntillas se considera una variación de la marcha normal en muchos niños cuando empiezan a caminar. Luego pasan a una marcha talón-dedos en tres a seis meses. No precisa otra actuación que mantener la tranquilidad. La edad límite de normalidad se establece en los dieciocho meses. Si la marcha de puntillas se prolonga más allá de los dos años de edad deberíamos considerar la posibilidad de ciertas alteraciones, igual que ante la presencia de un pie cavo, tales como las de tipo muscular y/o nervioso.

CALZADO A PARTIR DE LOS TRES AÑOS. Similar al calzado de los primeros pasos, pero aumentando simplemente la altura del tacón según la edad:

Hasta los 3 años: 0.6 - 0.9 cms.

Hasta los 6 años: 0.9 - 1.3 cms.

Más de 6 años: 1.3 - 2.5 cms.

Los zapatos irán cambiándose a medida que se queden pequeños.

Consejos prácticos:

No debe calzarse al niño que no ande. Cuanto más sencillos sean los zapatos durante la infancia, mejor. El niño muestra su desacuerdo con el zapato o la botita ortopédicos quitándoselos con frecuencia. El calzado deportivo de calidad es totalmente aceptable durante la adolescencia. Debe tenerse en cuenta: suelas gruesas y flexibles,

material transpirable, diversificar modelos, higiene cuidadosa. Recordemos que al pasar de la descarga al apoyo el pie aumenta dos tallas en anchura y media talla en longitud. Los zapatos deben comprarse por la tarde, ya que el pie puede llegar a aumentar un 4 % de volumen, aproximadamente, de la mañana a la noche.

Los zapatos han de ser cómodos desde el primer momento. Es un error pensar que con el tiempo nos iremos acostumbrando. Los zapatos deben probarse en el pie más grande. Es preferible adquirir un calzado realizado con materiales transpirables y pieles flexibles.