

Los peligros de deslizarse

Las zapatillas con ruedas se han puesto muy de moda entre la población infantil española a pesar de las advertencias de los podólogos



No es extraño ver a los niños por la calle, deslizándose con un calzado que lleva incorporado unas pequeñas ruedas en el talón. Un juguete divertido que, sin embargo, no puede usarse como si fuera un zapato normal, ya que puede tener consecuencias negativas en el aparato locomotor infantil.

Un estudio de la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH) ha analizado el impacto en el pie de este tipo de calzado con ruedas. Tras estudiar a niños de entre 2,5 y 8,5 años, el profesor de Podología Roberto Pascual advierte que, a largo plazo, pueden provocar alteraciones en el pie de los más pequeños debido al peso de la

zapatilla, la altura del tacón, la falta de flexibilidad y la inestabilidad que le confiere la rueda.

En concreto, según concluye la investigación, estas zapatillas generan una carga de peso en el antepié de un 40% (en una persona de pie y descalza el 75% del peso lo soporta el talón y el 25% el antepié) y una presión media sobre el talón entre 1,5 y 2,7 veces superior al habitual. Además, si se las compara con un zapato deportivo normal, pesan más del doble.

Tacones que dañan

El elemento más crítico de estos artilugios es la altura del tacón, uno de los motivos por los que el Consejo Gene-

ral de Colegios Oficiales de Podólogos pide a los centros escolares de primer y segundo ciclo que no permitan a los niños ir con este tipo de zapatillas.

De media, el tacón es cinco centímetros más alto que una deportiva normal. Para Víctor Alfaro, podólogo y director general de Podoactiva, es como si los niños fueran con tacones todo el día. Según el experto, esta altura provoca un acortamiento de la musculatura de la pierna, lo contrario a lo que debe hacer un niño que realice deporte: estiramientos para, precisamente, evitar ese acortamiento muscular.

Asimismo, el acortamiento de la musculatura posterior condiciona la

biomecánica del pie y provoca, entre otras consecuencias, adoptar una marcha más plantígrada y con mayor inestabilidad y que duela el talón. Además, la musculatura se acorta a razón de la altura del tacón que se utilice de forma habitual.

Otro aspecto importante que recalca este experto es que el organismo humano está diseñado para andar y no para deslizarse. De la misma manera, es fundamental realizar una pisada adecuada: el pie es un elemento importante de propiocepción -el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos- y el pie recoge esta información a través de la pisada.

Juguetes, no calzados

Por lo tanto, aunque vayan disfrazadas de deportivas, Alfaro advierte sobre la necesidad de entender que este artilugio no es un calzado o una zapatilla de uso habitual, sino un juguete. Ni su rigidez (una zapatilla debe doblarse) ni la altura del talón son las adecuadas. Por ello, el experto recomienda darle un uso razonable, de la misma manera que no dejaríamos que nuestros niños utilizaran unos patines convencionales o unas botas de esquí durante todo el día.

De todas maneras, si se usa de manera puntual, estos juguetes no conllevan ningún peligro; de hecho, estimulan el equilibrio del niño. Según los expertos, un acortamiento muscular no se produce en una semana, de la misma forma que no sucede nada por utilizar tacones altos de manera ocasional. Se origina cuando se cronifica su uso. Es entonces cuando pueden aparecer problemas de salud.

www.consumer.es



LOS ACCIDENTES MÁS FRECUENTES

En 2007, en la revista *Pediatrics* de la Academia Americana de Pediatría, se publicaba un trabajo que buscaba demostrar la tendencia ascendente de las lesiones ortopédicas producidas por las zapatillas con ruedas o deslizadoras, a la vez que trataba de concienciar a los progenitores para prevenirlas.

El estudio pone de relieve que la mayoría de los accidentes ocurren en la calle y que las lesiones habituales se producen en las extremidades superiores: el 20% de los eventos al utilizarlas por primera vez y el 36% durante el aprendizaje (entre la primera y la quinta ocasión de uso). Además, la mayor parte de los accidentados también declaró su intención de seguir utilizándolos una vez recuperados.

Un aspecto que llama la atención es que, siendo similares a los patines, ninguno de los niños accidentados con estas zapatillas con ruedas utiliza las protecciones recomendadas para el resto de dispositivos similares, como los patines en línea o *skate*. Los autores advierten que este tipo de lesiones tienen un grave impacto en la salud del niño, además de suponer una carga para el servicio de ortopedia pediátrica. Por ello, instan a los progenitores a hacer un uso responsable bajo la supervisión parental, sobre todo durante el proceso de aprendizaje, y a utilizar equipos de protección en todo momento.

Los especialistas recomiendan utilizar, como mínimo, coderas y protectores de muñecas, aunque las rodilleras y el casco nunca están de más (está demostrado que usarlo en los desplazamientos en bicicleta disminuye la gravedad de los daños en las caídas). Además, se aconseja que las rodilleras y las coderas tengan el interior acolchado para amortiguar los golpes y un armazón de plástico que proteja frente a las erosiones. Sin embargo, los protectores de muñecas deben ser de material plástico rígido, que ayuden a mantener la muñeca firme en caso de caída. Por supuesto, los protectores deben ser del tamaño adecuado al usuario y llevarse bien sujetos.

- Si se usa de manera puntual, estos juguetes no conllevan ningún peligro; de hecho, estimulan el equilibrio del niño