

## *La comodidad empieza por los pies*

EL FUTURO SALUDABLE DE LOS PIES DEPENDE DE UNA CORRECTA ELECCIÓN DEL CALZADO DESDE LA INFANCIA



Los pies de los niños crecen. Sus zapatos no. Por ello, la elección y renovación del calzado desde los primeros años de vida son determinantes para garantizar una adecuada protección y cuidado de los protagonistas que soportan día a día el peso del resto del cuerpo. El pie de un niño, por ser un órgano en evolución, precisa muchos cuidados y una atención especial para asegurar un crecimiento adecuado. Con el fin de no entorpecerlo, es muy importante que, desde el momento en que el pequeño comience a caminar, se cuiden sus primeros pasos protegiendo la fisiología y la biomecánica de sus pies con el calzado más adecuado. Es el mejor modo de prevenir la llegada de molestas lesiones.

### **Características de un calzado apropiado**

- El material del zapato debe ser flexible para facilitar los movimientos naturales del pie y poroso para permitir la eliminación de la humedad, con lo que se evita la aparición de hongos.
- La suela ha de ser ligera, flexible y antideslizante con el fin de favorecer la normalidad de la marcha. Se debe poder doblar la parte delantera hacia arriba fácilmente con la mano.
- La horma debe ser ancha, que no apriete los pies del niño ni le obligue a superponer los dedos.
- El interior no debe tener incómodas costuras en relieve, y la plantilla será plana y flexible.



ES HABITUAL QUE UN PIE SEA MÁS LARGO QUE OTRO. LA TALLA DEBE ELEGIRSE TOMANDO COMO REFERENCIA EL PIE MÁS GRANDE

- El talón ha de estar reforzado -con un contrafuerte- de modo que mantenga el pie bien sujeto.
- Procure que el calzado sea poco escotado para que no se le salga cuando esté jugando.
- El talón no debe bailar en el interior, ya que se le puede salir el zapato.
- El calzado debe dejar libre la articulación del tobillo, ya sea una bota o una sandalia. Si es un zapato debe quedar por debajo de los maleolos (los huesos laterales del tobillo), y si es una

bota, debe ser lo suficientemente flexible como para permitir el movimiento completo de la articulación del tobillo.

- Debe incorporar cierres que permitan regularse según la anchura del pie y el grosor del calcetín. Las cremalleras, los cordones o los sistemas mixtos garantizan un cierre perfecto. El sistema de velcro permite que los niños se calcen y descalcen solos, y a la vez aseguran la sujeción del pie.

#### La talla justa, ni más ni menos

- Los pies de los niños crecen unos siete u ocho milímetros cada tres meses. Una forma muy sencilla de comprobar si el calzado se les ha quedado pequeño es apretar la punta del zapato con el pulgar para comprobar que el dedo gordo del pie del niño no llega a tocarla.
- Médale los dos pies, ya que es habitual que un pie sea más largo que otro. La talla debe elegirse tomando como referencia el más largo.
- Las tallas varían entre las distintas marcas y estilos del calzado. Escoja el calzado en relación a la correcta adaptación a los pies del niño, no lo haga tomando únicamente como referencia la talla que se marca en el zapato. Desde la punta de los dedos hasta el extremo delantero del zapato debe sobrar, al menos, un centímetro. La misma holgura debe darse en la zona del talón.
- Un zapato pequeño daña tanto el pie del niño como otro demasiado grande en el

que le baile el pie o se le salga de manera constante, impidiéndole caminar con soltura.

- Si los zapatos no se acomodan correctamente a sus dos pies, no los compre. Desconfíe en que cedan y se amolden con el paso del tiempo.
- Antes de salir de la tienda, pida a su hijo que camine varios minutos para asegurarse de que la adaptación de los zapatos a los pies es la adecuada.
- Observe si su hijo se quita los zapatos con frecuencia. En ese caso, puede que le resulten incómodos, por lo que debe asegurarse que no se ajustan demasiado. Fíjese si tiene zonas rojas en los pies, o si aparecen callos o ampollas.

#### Los errores más habituales

- Las chanclas y los zuecos no son una buena opción para calzar a los más pequeños porque la percepción de que el calzado se sale a cada paso obliga a los dedos a un trabajo extra de "agarre" innecesario.
- En el calzado deportivo es importante que la zapatilla sea de piel. De esta manera se evitarán roces y problemas de transpiración que pueden provocar heridas.
- Cualquier tipo de tacón es inadecuado para bebés o niños.
- Evite en lo posible que los hermanos pequeños hereden el calzado de los mayores. La anatomía de los pies es diferente en cada niño, que tiene una forma

distinta y particular de caminar. Aunque los zapatos estén nuevos, tienen marcada la forma particular de la huella del quien lo ha usado con anterioridad.

#### Los primeros pasos del niño

- **Hasta 9 meses.** El calzado debe ser liviano, delicado y muy cómodo, confeccionado de materiales ligeros y suaves como la tela, el punto o la lana. También pueden ser de piel o lona. La planta del zapato debe ser lo más fina posible para que no moleste ni roce la planta del pie del bebé.
- **Entre 9 y 12 meses.** Cuando el niño empieza a gatear, el zapato debe protegerle y darle seguridad. En esta etapa dan sus primeros pasos, por lo que es muy importante que el calzado les ofrezca seguridad, adherencia y agarre. Los zapatos de aprendizaje deben ser livianos, hipoalergénicos, realizados con telas suaves, pero deben llevar un refuerzo en la puntera para proteger sus dedos del roce y los golpes. Además, deben tener forma ergonómica dando libertad de movimiento a la articulación del tobillo y suela antideslizante.
- **Entre 12 y 18 meses.** El niño comienza a andar, por lo que el zapato debe incluir refuerzos laterales y posteriores que eviten que el pie se ladee en cualquier sentido. Además de la calidad, comodidad y confort deben tener aireación, plantas gruesas, pero no demasiado altas, flexibles y antideslizantes. //

