

Como un niño con zapatos nuevos

El uso repetido de un calzado incómodo puede provocar deformidades en los pies y dolor en las rodillas en la etapa adulta de los más pequeños

Muchas veces la mera estética, el seguir los patrones de la moda y el precio competitivo pesan demasiado en la compra del calzado de los más pequeños. Elegir un buen calzado infantil, que no apriete ni origine rozaduras, cómodo y funcional para cada ocasión y actividad es fundamental para la salud de los niños. Son numerosos los estudios que han demostrado que el uso repetido de un calzado incorrecto puede provocar deformidades en los pies, dolor en las rodillas y otros problemas, debidos a posturas inadecuadas.

Pero es algo de lo que aún no somos conscientes: un reciente estudio del Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV) ha demostrado que los padres se fijan más en el aspecto de los zapatos que en sus propiedades biomecánicas, un hecho que puede pasar factura en los escolares. Según este estudio, al elegir un zapato de tipo Oxford/escolar, los padres se guían en el 38% de los casos por la estética, el 30% en la biomecánica y el confort, en el

23% en su calidad y duración, en el 8% en que sean fáciles de poner y quitar y solo en el 1% en el precio.

Como horma para su zapato

La costumbre de aprovechar o heredar los libros del hermano mayor para el pequeño no se puede aplicar a los zapatos. Es preciso comprobar el crecimiento del pie de cada niño (crecen un promedio de tres centímetros al año) y renovar su calzado a medida que lo necesite. Con el fin de realizar una elección exitosa, se aconseja seguir todas estas pautas en la compra de zapatos infantiles:

- └ **Acompañarles y probarles ambos zapatos y que caminen** con ellos puestos unos minutos para comprobar si les molestan y, una vez que los hayan llevado, verificar si originan rozaduras o heridas.
- └ **Acudir por la tarde a comprarlos**, ya que a esa hora los pies están más hinchados.

- └ **Probarse los zapatos con los calcetines** que se vayan a usar de manera habitual y evitar los calcetines elaborados con acrílicos, ya que lo recomendable es que sean de lana o algodón.

- └ **Meter el dedo por el talón** para dar con el número exacto de pie del niño. Si entra con soltura, significa que es su talla, ya que el pie debe entrar en el zapato sin necesidad de utilizar un calzador.

- └ **Pasar la mano por el interior del calzado** con la intención de comprobar que esté bien acabado y no tenga costuras burdas o mal dispuestas en su interior.

- └ **Elegir una puntera ancha y rígida**, así los dedos se pueden mover de forma cómoda en su interior.

- └ **Seleccionar un calzado de peso ligero y flexible** para que se doble al caminar. Si los adultos no pueden flexionar el calzado con las manos, los niños tampoco podrán hacerlo con sus pies inmaduros.

Elecciones que perjudican los pies

En los últimos años han surgido varias modas que pueden perjudicar los pies de los niños. Una de ellas es comprar zapatos que ya llevan elementos anatómicos de serie, que colocan los fabricantes y, que se suponen, tienen una función beneficiosa. Sin embargo, pueden estar contraindicadas para ciertos pies y, por lo tanto, resultar inútiles o perjudiciales.

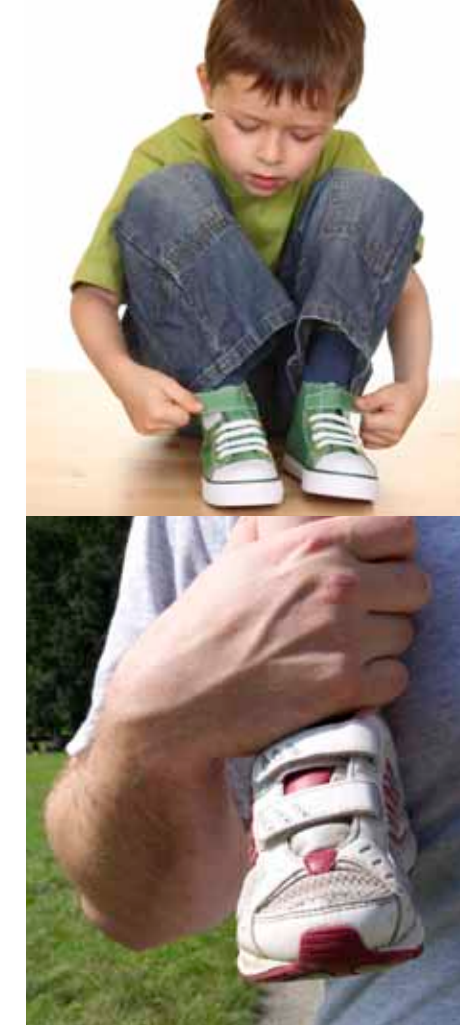
La costumbre occidental de comprarles a los más pequeños unas primeras botitas rígidas tiene sus riesgos. Un estudio en el que participaron 2.300 niños indios constató que el desarrollo de pies planos es más común en los niños que llevan calzado cerrado en las primeras etapas (8,6%), respecto a los que van descalzos (2,8%). Y, entre los

que llevan zapatos, es menos habitual en los que llevan sandalias.

Otra moda perjudicial es la de llevar deportivas como único calzado para el colegio. Este calzado apenas transpira y la sudoración y maceración excesiva favorecen el desarrollo de eccemas, verrugas y alergias. Si se opta por ellos, deben garantizar la transpiración, extremar la higiene, llevar este calzado con calcetines de algodón o hilo, y utilizarlo solo para hacer deporte. Por otro lado, en los adolescentes, su uso continuado hace que el pie sea más ancho y musculado, sobre todo la planta, y causa problemas en la etapa adulta y dificultades para adaptarse a los zapatos, en especial en las mujeres. En cuanto a las niñas, no deben usar zapatos de tacón y conviene retrasar al máximo su uso.

Si se observa que la suela del zapato se desgasta de forma irregular, hay que llevar al niño al podólogo, puesto que el pie normal produce un desgaste uniforme de la suela.

➔ www.consumer.es



CONSEJOS SOBRE CALZADO INFANTIL

- En el caso de las niñas, se desaconseja el uso de zapatos de tacón alto en el calzado infantil, ni siquiera de forma ocasional.
- Diversificar el calzado y no utilizar solo un par de zapatos, sino al menos dos o tres pares y rotarlos.
- Acudir al podólogo si se observa un desgaste anormal de la suela del zapato.
- Evitar el calzado con elementos anatómicos de serie que colocan los fabricantes.
- Utilizar las zapatillas deportivas solo para hacer deporte y no como calzado escolar exclusivo.

