

Muchas deformaciones de los pies se corrigen solas durante los primeros años

Piececitos con problemas

Cuando todavía estaban en el paritorio, los padres de Julio se asustaron al ver uno de sus piececitos: estaba totalmente flexionado hacia arriba, con el empeine casi tocando la pierna. Por suerte, la matrona les explicó que era una deformación relativamente común que se corregía sola y en poco tiempo, y los papás se quedaron más tranquilos. Hay pies que, a pesar de su apariencia, no van a causar ningún problema al niño en el futuro. Tienen una deformación, adaptación o desequilibrio, que se ha producido en el útero y desaparecerá espontáneamente o con un sencillo tratamiento. ¿Cuáles son los más frecuentes?

Pie talo-valgo

El pie está flexionado hacia arriba (si pisara, apoyaría solo el talón, de ahí el nombre de talo) y a veces también girado hacia fuera (valgo). Es muy común.

Causa: Se debe a una mala postura del pie mantenida en el útero; suele afectar más a un pie que a otro o incluso solo a uno; se diagnostica al nacer.

Tratamiento y evolución: Se corrige espontáneamente en las primeras semanas. Para acelerar el proceso el médico nos puede enseñar estiramientos en los pies que realizaremos diariamente.

Pie con metatarso aducto

La mitad final del pie (los dedos y parte del empeine) mira hacia dentro, aunque el resto de la estructura está correctamente alineada con el tobillo y la pierna. Afecta a uno de cada mil o dos mil bebés.

Causas: Se cree que se debe a la posición del pie en el útero. Un factor de riesgo es tener poco líquido amniótico.

Tratamiento y evolución: En el 95 por cien de los casos se corrige solo en unas semanas. El 5 por cien de los casos restantes persiste, pero no plantea problemas durante el crecimiento. No obstante, cuando la deformidad es muy marcada, el especialista o los padres prefieren hacer un tratamiento corrector.

En ese caso el médico enseñará a los papás a estirar los pies del niño para llevarlos a una posición correcta cada vez que le cambien el pañal, por ejemplo, o recomendará botas especiales o yesos correctores, según la gravedad del caso. Los ejercicios de estiramiento se realizan en las primeras semanas de vida. Las botitas o los yesos suelen aplicarse en los primeros meses.

Descalzo

Solo haciendo el recorrido completo para el que está diseñado, el pie desarrolla correctamente los músculos y ligamentos que le dan estabilidad y configuran su forma y pisada. El pie debería atravesar en cada paso las siguientes fases: entrar con el talón, rodar sobre la planta y salir e impulsarse con el dedo gordo. Pero es difícil hacerlo con calzado, que suele limitar el movimiento y con ello el desarrollo muscular del pie y la pierna.

Por otro lado, aunque aparentemente el calzado da estabilidad en los primeros años, impide que el niño trabaje y desarrolle sus músculos. Si el calzado le sujeta los tobillos, por ejemplo, evita que el niño coja fuerza en el tobillo. Por eso el mejor zapato es el que permite al pequeño andar como cuando está descalzo.

FOTO: GUYA / GETTY IMAGES