

RECOMENDACIONES SOBRE EL CALZADO INFANTIL

Guías anticipatorias

M^a Luz Gutiérrez González, Lidia Jiménez Tejada

Para el correcto desarrollo del pie lo más importante es el uso de un calzado adecuado en cada etapa de la infancia. El calzado debe servir para proteger el pie del frío, de los traumatismos y para permitir su correcto desarrollo. El desarrollo de la marcha puede verse entorpecido por un calzado demasiado rígido, que no permite el movimiento libre del pie y del tobillo. Debemos fomentar que el niño camine descalzo el mayor tiempo posible (siempre en un entorno protegido) porque ello contribuye a un correcto desarrollo de la musculatura del pie. Al pie del niño le viene bien un suelo natural, no plano (la arena, la hierba...)

¿Qué tipo de calzado deben usar los niños?

- No debe calzarse al niño que no ande, lo ideal es que en los primeros meses el niño vaya con calcetines o patucos. En el caso de utilizar zapatos, estos deben ser sin suela.
- En el niño que comienza a gatear la suela del calzado debe ser flexible, con un grosor de unos tres milímetros, con protección en talón y puntera.
- En el momento de empezar a andar, se recomienda el uso de zapatos bien reforzados en la parte posterior y laterales, para un buen aguante del tobillo. Esta parte del calzado se llama **contrafuerte** y no debe superar la altura del tobillo para evitar que la musculatura y los ligamentos de esta zona se atrofién. No son útiles las botas altas o botines.
- La **suela** debe ser poco gruesa, antideslizante y muy flexible para mejorar la movilidad del pie. Preferiblemente de cuero de buena calidad (en su defecto, de goma).

- La parte rígida de la suela (**tacón**) no debe llegar hasta la punta y debe ser recta, sin llevar añadidos en su parte interna. Su altura debe ser entre 6 y 9 milímetros hasta los 3 años.
- La parte de delante del zapato (**puntera**) deber estar reforzada, ser ancha y alta. No debe apretar los dedos.
- La plantilla se recomienda de piel o badana, sin ningún tipo de almohadillas o plantillas “correctoras”, el pie sano no las necesita y tampoco corrigen los pies planos. El pie del niño pequeño puede parecer plano hasta los 3-4 años. Habitualmente desarrollará el “puente” de forma natural antes de esa edad.
- Nunca deben llevar zapatos rígidos ni con suelas duras, deben ser **zapatos ligeros, flexibles y amplios**.
- Deben estar confeccionados con materiales de piel y transpirables.
- A la hora de comprar unos zapatos nuevos la distancia entre el extremo de los dedos y el final del zapato debe ser de 1 a 1,5 centímetros. Tampoco debe ser más grande de la cuenta, pues provocaríamos mayor dificultad y cansancio al caminar.
- No es recomendable el traspaso de zapatos usados. Los pies son anatómicamente y funcionalmente diferentes por lo que desgastarán de forma diferente el calzado.