

El pie infantil

1.

No calces a tu hijo en los primeros meses de vida. El pie descalzo se encuentra en las mejores condiciones posibles para su desarrollo. Es suficiente cubrirlos con unos calcetines.

2.

Nunca debes obligar al niño a caminar sin que esté realmente preparado para ello.

3.

Llegado al momento de los primeros pasos, calza al niño con zapatos flexibles de materiales que permitan la transpiración. No deben oprimir y se sujetarán con cordones, cierres de velcro o hebillas.

4.

Es muy importante que la longitud del calzado exceda en ± 1 cm al dedo más largo. Se recomienda el cambio cada tres meses.

5.

Permite al niño que camine descalzo (con calcetines) cuando se encuentre en tu hogar, si ello no entraña ningún otro peligro.

6.

Elige un calzado sencillo que permita la movilidad del pie y, sobre todo, la del tobillo.

7.

Los juegos y la actividad física ayudan al desarrollo, fortalecimiento y flexibilidad del pie.

8.

No te alarmes, salvo que haya patologías muy evidentes, ante la apariencia de los pies planos durante el primer año, ya que éste aún no se ha formado.

9.

Si al cumplir el niño 3 años existen anomalías, no dudes en acudir al especialista.

10.

No olvides que la prevención, vigilancia y tratamiento de los pies evitará futuras patologías en rodillas, caderas y columna.

[Fuente: IBV](#)