

ABC

Traumatología

PIES Y ESPALDA

Derecho y con buen paso ante la «vuelta al cole»

El uso inadecuado del calzado deportivo y peso de las mochilas pueden provocar lesiones en los niños. Le damos las claves para cuidar sus espaldas y pies

JUDITH SALMERÓN MORÁN

Estoy incómodo, me duelen los pies, no me gustan...son algunas de las frases que contestan los más pequeños cuando sus padres les sugieren cambiar las deportivas por otro tipo de zapatos. Esta imagen cada vez es más frecuente, y es que los niños de 3 a 8 años, utilizan de forma casi exclusiva durante el año calzado deportivo. Los expertos opinan que la motivación puede ser sobre todo comercial ante la gran presión publicitaria y deportiva que los niños perciben. De hecho, es habitual que pidan a los padres unas zapatillas de marca antes que un pantalón o una camisa.

Durante los primeros años de vida, los pies de los niños crecen «a tirones», por lo que es frecuente necesitar cambiar de talla con frecuencia. A veces, los padres caen en la tentación de comprar un calzado muy holgado para que aguanten todo el año o reutilizar el calzado del hermano mayor. Manuel Monteaquedo, especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Universitario Quirón de Madrid advierte que desde el nacimiento y hasta los 16 meses de edad, los pies crecen media talla cada 2 meses. Entre los 16 y los 24 meses, media talla cada 3 meses, y a partir de los 3 años, el pie de un niño crece media talla cada 4-5 meses. «Los fabricantes deberían proveer medias tallas y varios anchos para poder ajustar de manera ideal las necesidades de calzado de los niños», añade.

Si o no a las deportivas

Se estima que el 40% de los niños tendrá problemas de hongos y verrugas en los pies, mientras que uno de cada tres padecerá hipersudoración y alergias por su uso continuado. Monteaquedo, no está de acuerdo con esta teoría. «No es cierto que el uso continuo de un calzado deportivo adecuado provoque necesariamente problemas en los pies como verrugas, infecciones por hongos, uñas encarnadas, deformidades, etc. Sin embargo, cualquier calzado - deportivo o no - puede producir problemas si su ajuste o materiales no son los correctos».

Beatriz Camós, directora general de la ortopedia Grau Soler opina que lo recomendable es alternar el uso de zapatos (60%) con

las deportivas (40%), sin embargo, aconseja que «en el caso de que no haya manera de que el niño lleve zapatos, es necesario al menos que los padres contemplen la posibilidad de disponer de dos tipos de deportivas para que pueda alternar». No es fácil luchar contra algunas decisiones de los hijos y por ello, es preferible que a la hora de comprar zapatillas de deporte se apueste por la calidad, con un diseño lo más transpirable posible y que estén dedicadas al tipo de deporte y vida que los niños vayan a hacer. «Hay calzado de muchísima calidad que le evita problemas al niño, el problema es que no están al bolsillo de cualquiera», añade Camós.

Las primeras botas

Manuel Monteaquedo aconseja que entre los 9 y los 18 meses, es adecuado elegir un calzado tipo botín que sujete el tobillo mejor que un calzado deportivo bajo o tipo castañuelo. Los pies sudan mucho en estas edades, por lo que es preferible que el calzado sea de materiales naturales que permitan la transpiración. Los calzados para esta edad deben ser ligeros y las suelas muy lisas para evitar tropezar. En edad escolar, lo ideal es diversificar el calzado. En esta etapa debe ser flexible, con buena transpiración, y con una horma amplia que permita el crecimiento del pie del niño sin provocar roces ni molestias. La anchura del pie de los niños es muy variable, y por tanto, se desarrolla de igual manera. La mayoría de los calzados con cordones o con cierres de velcro permiten acomodar la anchura adecuada.

Otra de las preocupaciones de muchos padres que acuden a consulta es la prevención de problemas que afectan a los pies de los adultos. Hace unos 30 años, casi todos llevábamos calzados rígidos, con plantillas, para prevenir la aparición de pies planos u otros problemas. Con estudios científicos rigurosos se ha podido demostrar lo erróneo de estos conceptos.

Según Monteaquedo, el uso de plantillas preventivas no está justificado. Si un pie no duele, no debe recurrirse a plantillas ni a ninguna modificación ortopédica del calzado. Cuando nacemos y durante los primeros años de vida, es normal que los pies sean planos y gorditos. El arco interno del pie se forma en mayor o menor medida de manera independiente al uso de un tipo u



«HAY CALZADO DE CALIDAD, PERO NO ESTÁ AL ALCANCE ECONÓMICO DE CUALQUIERA»

ABC

ABC (Salud) N° 120915

Elegir el mejor calzado

Debe ir con el niño a comprar los zapatos

Es importante probar el zapato al niño en ambos pies y hacerle andar durante unos minutos por el comercio, para que así compruebe si le molesta.

Mejor por la tarde

La mejor hora para comprar el calzado es por la tarde o a última hora del día, ya que es cuando los pies están más hinchados y dilatados.

Evitar calcetines con tejidos acrílicos

Deben probarse los zapatos con los calcetines que vayan a usar. Los de algodón o lana son los más recomendables.

Si entra con soltura, es su talla

Existen unos aparatos de medición simples y baratos que sirven para saber el tamaño y la talla sin recurrir al dedo que aprieta la caja anterior en busca de los dedos del niño (que en ocasiones se encogen y nos llevan a comprar la talla inadecuada).

otro de calzado, y al uso o no de plantillas. Cuando el niño presenta un problema en los pies (problemas en las uñas, deformidades, dolor, hipersudoración, etc.), la actitud correcta es acudir a su Pediatra que le recomendará la consulta con otros especialistas (dermatólogo, cirujano ortopédico, etc.) si fuera preciso.

Mochilas y dolor de espalda

Recientemente se ha llevado a cabo en Madrid la presentación de la campaña de Prevención de las Dolencias de Espalda en los Escolares realizada en colaboración con la Organización Médica Colegial (OMC), en referencia a los resultados de un estudio realizado en Noruega.

En ella, la OMC y la Fundación Kovacs incidieron en el dato de que antes de los 15 años, el 50,9% de los chicos y el 69,3% de las chicas ya han padecido dolor de espalda. Algunos aspectos de la vida escolar, como el peso de las mochilas o el inadecuado mo-

biliario escolar, se asocian a un mayor riesgo de padecerlo. De hecho, toda la comunidad científica coincide en afirmar que un niño no debe cargar más del 10%-15% de su peso corporal. A pesar de que un niño de primaria pesa aproximadamente 35 kilos y no debería cargar más de 3,5-5,2 muchos escolares llevan en sus espaldas hasta 8 kilos.

Sin embargo, no puede culpárselo enteramente al peso de las mochilas, ya que la falta de ejercicio físico y los malos hábitos de postura pueden influir en esta clase de dolencia. «Hay que animar a los padres a que hagan ejercicio físico con sus hijos, sin excesos», explica el presidente de la Organización Médica Colegial, Juan José Rodríguez Sendín.

Actualmente hay estudios científicos que demuestran que la actividad física es necesaria desde edades tempranas para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva, y que realizar ejercicio físico de forma periódica reduce el riesgo de padecer dolencias de la espalda y, además, aumen-

Estructura adecuada

La puntera debe ser amplia y redondeada para que los dedos se puedan mover con libertad. El contrafuerte del talón debe ser firme para evitar el balanceo excesivo de la región posterior del pie.

Zapatos flexibles para facilitar el desplazamiento

El peso del calzado debe ser ligero y flexible para que pueda doblarse al caminar. Si el adulto no puede flexionar el calzado con las manos, el niño tampoco.

Sin heridas ni rozaduras

Para evitar rozaduras debe estar bien acabado, sin costuras burdas o mal dispuestas.

Cómodos desde la primera prueba

Los zapatos o zapatillas deberían quedar cómodos en la primera prueba. Es un concepto erróneo dejar que los zapatos «se vayan haciendo al pie».

ta la probabilidad de que si aparece dolor, sea de corta duración y tenga un impacto menor en la actividad cotidiana. Asimismo, el sedentarismo dificulta el desarrollo óseo normal de la columna vertebral, conlleva la pérdida de fuerza y resistencia muscular y hace que la espalda sea más vulnerable al exceso de carga.

Cualquier deporte es bueno para prevenir el dolor de espalda, sobre todo aquellos que desarrollan de forma simétrica la fuerza, resistencia y coordinación muscular, como la natación o el tenis. No obstante, no es tanto el tipo de deporte sino la dosis. Además, son los padres quienes deben inculcar la práctica deportiva a sus hijos desde pequeños a fin de combatir el creciente sedentarismo infantil, que está generando «habos» frente al ordenador, con pulgares hipertróficos», según ha precisado el doctor Kovacs.

Evite los malos hábitos

Aunque existen unas medidas institucionales para evitar los correspondientes problemas de espalda, no todos los centros escolares deciden aplicarlas, lo cual supone unas consecuencias insanas para el desarrollo de los niños. Editar los libros de texto por fascículos (mensuales, bimensuales, trimestrales...) para no tener que transportarlos durante todo el año, sistemas de rejillas y taquillas en las aulas para que los pequeños puedan dejar el material necesario en el colegio y mobiliario escolar adaptable a su altura son solo algunos ejemplos que pueden adoptar los centros educativos.

Es necesario que la mochila tenga asas acolchadas y esté sujeta tan cerca del cuerpo como sea posible con un cinturón así como que el niño lleve en la mochila sólo lo que va a utilizar ese día. Entre la amplia oferta en el mercado, se debería comprar el material escolar más ligero y colgar la mochila en ambos hombros, a la altura lumbar. Mantener una correcta postura: que esté bien sentado, con un mobiliario adecuado a su altura, y ejercicio físico.

En cuanto a la mochila con ruedas, su uso es muy polémico. Algunos expertos opinan que las muñecas de los niños no deben soportar los tirones de subir o bajar escaleras. Otros, aseguran que son preferibles para cargar con el material escolar.