

GUÍA GRATUITA • @PODOLOGICAL

El calzado de tu hijo no es siempre el mismo — y aquí te cuento por qué

Cómo cambian las necesidades del pie en cada etapa del crecimiento

Laura Marín Guerrero • Podóloga de Familia

Antes de empezar

Una pregunta que me hacéis muchísimo es "¿qué zapato le compro?" — y la respuesta honesta es que depende de en qué momento esté el pie de tu hijo, no solo de su edad en años.

Aquí no te voy a decir marcas ni modelos. Te voy a explicar por qué el pie de un bebé de 8 meses necesita algo completamente distinto al de un niño de 3 años, y por qué éste, a su vez, necesita algo distinto al de uno de 9. Cuando entiendes el porqué, elegir después se vuelve mucho más fácil — sea cual sea el calzado que tengas delante.

Vamos a dividirlo en tres etapas, no por la edad exacta, sino por lo que el pie está haciendo en cada momento.

ETAPA 1

Pre-andantes

Desde que nace hasta antes de dar sus primeros 10 pasos sin ayuda

Qué está pasando en su pie

En esta etapa, el pie de tu bebé todavía no está formado como hueso: es, sobre todo, cartílago y tejido blando. Ese proceso de convertirse en hueso — la osificación — apenas está empezando, y va a continuar durante años.

Y aquí viene algo importante: en esta etapa, el pie todavía NO camina. Así que no tiene sentido pensar en "calzado para caminar", porque su función principal ahora mismo no es esa.

Qué está desarrollando de verdad

- Propiocepción a través del tacto: antes de caminar, el bebé aprende de su cuerpo tocando, agarrando cosas con las manos y también con los pies. Sí, con los pies — se llevan los pies a la boca, agarran objetos con los dedos, sienten texturas distintas. Todo eso es información que el cerebro está usando para construir el mapa de su propio cuerpo.
- Fuerza y movilidad de tobillo: aunque no camine, el bebé mueve constantemente los pies — pataleos, flexiones, extensiones. Esos movimientos libres son los que preparan la musculatura para lo que vendrá después.
- Ningún patrón de marcha todavía: no hay pisada que "corregir" en esta etapa, porque todavía no existe la marcha.

Qué necesita su pie

Básicamente, libertad total. En esta etapa el pie no necesita ningún tipo de calzado "funcional": no hay arco que sostener, no hay pisada que estabilizar, no hay impacto que amortiguar, porque no hay marcha. Si se le pone algo en los pies, su único papel debería ser proteger del frío o de superficies duras — nunca limitar el movimiento libre de dedos y tobillo.

Cuanta más libertad de movimiento tenga el pie en esta etapa, mejor llega preparado a la siguiente.

Primeros pasos

Desde que empieza a caminar solo hasta, aproximadamente, los 8 años

Qué está pasando en su pie

Esta es, con diferencia, la etapa más larga y más determinante de todas. La osificación sigue en marcha durante todos estos años — el hueso se sigue formando poco a poco, y no termina de un día para otro. El pie sigue teniendo esa almohadilla de grasa en la planta que hace que parezca "plano", y eso es completamente normal a estas edades.

Al mismo tiempo, el niño está aprendiendo a caminar y, después, a moverse con soltura: correr, saltar, subir escaleras, mantenerse a la pata coja. Cada una de esas acciones es, en realidad, un entrenamiento para su sistema de equilibrio.

Qué está desarrollando de verdad

- Equilibrio y propiocepción en movimiento: cuando empieza a caminar, un niño camina con las piernas separadas, los brazos elevados y pasos cortos e inestables — es su forma de compensar mientras el sistema de equilibrio todavía se está construyendo. Ese sistema se entrena, sobre todo, sintiendo el suelo bajo los pies.
- Musculatura intrínseca del pie: los músculos pequeños que van a sostener el arco con el tiempo se fortalecen con el uso — caminando sobre superficies distintas, de puntillas, saltando. Es literalmente un músculo que se entrena, como cualquier otro.
- El propio arco del pie: no nace hecho. Se va formando, en gran parte, gracias al trabajo de esa musculatura durante estos años.

Qué necesita su pie

En esta etapa el pie necesita, sobre todo, información y libertad de movimiento. Cuanto más pueda sentir el suelo, más rápido y mejor desarrolla el equilibrio. Cuanta más libertad tengan los dedos y el tobillo para moverse, más se fortalece la musculatura que sostendrá el arco el resto de su vida.

Es también la ventana de tiempo donde cualquier patrón de marcha que se esté formando tiene más margen para ajustarse de forma natural, precisamente porque el hueso todavía se está formando y el cuerpo tiene mucha capacidad de adaptación.

Andantes

A partir de los 8 años, aproximadamente, cuando la marcha ya es similar a la de un adulto

Qué está pasando en su pie

Alrededor de los 8 años, el patrón de marcha del niño ya se parece mucho al de un adulto: el ciclo de apoyo talón-planta-punta está establecido, el equilibrio ya no depende de esa base tan amplia de las primeras etapas, y el arco del pie, en la mayoría de los casos, ya se ha ido definiendo.

Esto no significa que el pie haya terminado de desarrollarse del todo — la osificación completa se alarga varios años más — pero sí que el patrón de movimiento de base ya está fijado, y a partir de aquí lo que cambia es sobre todo la exigencia: más actividad física, más deporte, más distancia recorrida.

Qué está desarrollando de verdad

- Consolidación, no formación desde cero: la musculatura y el arco que se construyeron en la etapa anterior ahora se refuerzan con el uso, en vez de formarse por primera vez.
- Resistencia y especialización: el pie empieza a necesitar responder a actividades más exigentes y específicas — correr distancias más largas, practicar un deporte concreto, pasar más horas de pie.
- Menos margen de adaptación espontánea: cualquier patrón compensatorio que no se haya trabajado hasta ahora tiene menos margen para corregirse solo, porque las estructuras ya están más consolidadas.

Qué necesita su pie

Los mismos principios de libertad de movimiento siguen siendo válidos — el pie sigue beneficiándose de sentir el suelo y de no estar comprimido — pero ahora entra en juego también la exigencia funcional: el tipo de actividad que practica, la intensidad, y cuánto tiempo pasa de pie o en movimiento cada día.

Tres etapas, tres necesidades distintas — pero un mismo principio de fondo:

cuanta más libertad y más información reciba el pie, mejor se desarrolla.