CAPÍTULO **11**

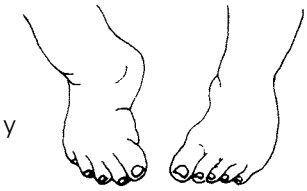
Pies zambos, pies planos, piernas zambas y rodillas juntas

¿QUE ES UNA DEFORMIDAD Y QUE ES LO NORMAL?

A veces, los padres de un niño se preocupan porque piensan que una parte del cuerpo del niño 'no está bien' o está deforme. Pero **muchas veces, lo que nos parece raro en un niño pequeño cabe dentro de lo normal** y va mejorando a medida que el niño va creciendo. Por esta razón es importante saber qué variaciones son normales y cuáles podrían ser un problema.

Nota: Hay información sobre los niños que nacen sin algunas partes del cuerpo o con ciertas partes demasiado pequeñas en el Capítulo 12, sobre los defectos de nacimiento.

1. Muchos niños nacen con **los pies algo torcidos o doblados.** Para saber la diferencia entre una curva normal causada por la posición del niño en el vientre y el verdadero pie zambo, vea la siguiente página.

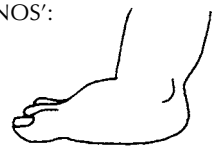


PIES CURVOS:

NORMAL en las primeras semanas o meses de vida

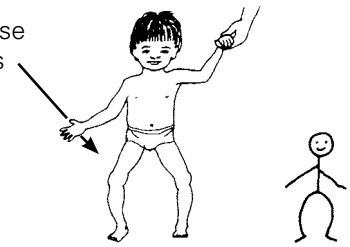
PIES 'PLANOS':

NORMAL hasta los 2 años



2. Cuando empiezan a caminar, casi todos los bebés caminan sobre la parte de adentro de los pies, con las piernas bien separadas. Además, todavía tienen gordas las plantas de los pies y por eso los pies se ven muy planos. Pero, casi siempre, los pies se mejoran por sís mismos. (Vea la pág. 117.)

3. Muchas veces, las piernas de un bebé se doblan hacia afuera así (piernas zambas o en 'O'). Esta curvatura empieza a desaparecer a los 18 meses de edad. Luego las piernas se van enderezando lentamente hasta que llegan a estar un poco dobladas hacia adentro, así.

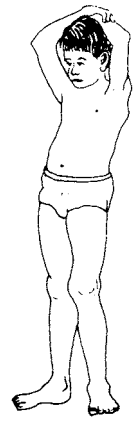


PIERNAS ZAMBAS:

NORMAL hasta más o menos los 18 meses

RODILLAS JUNTAS

NORMAL entre los 2 y 12 años



4. Esta posición de las piernas (con las rodillas juntas) generalmente se desarrolla como a los 2 años de edad. A los 5 ó 6 años, las rodillas empiezan a enderezarse.

Nota: A veces, a un niño con daño cerebral le chocan las rodillas cada vez que se para o camina. Si el niño además camina de un modo rígido o haciendo movimientos repentinos, o muestra otros problemas, revise si tiene señas de daño cerebral. (Vea la pág. 35 y el Capítulo 9 sobre parálisis cerebral.)

PC

IMPORTANTE: **Siempre que a un niño se le arqueen las piernas o se le junten las rodillas, revise si tiene señas de raquitismo y otros problemas. Vea el Capítulo 13.**

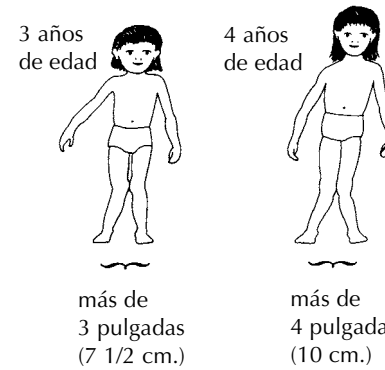
español.hesperian.org guías de salud

RODILLAS DEMASIADO JUNTAS

Para revisarle las piernas al niño, párelo de modo que sus rodillas se toquen. Si la distancia entre los huesos de los tobillos es de más de **3 pulgadas** (7 1/2 cm.) en un niño de 3 años, o más de **4 pulgadas** (10 cm.) en un niño de 4 años, lo más seguro es que el problema sea lo suficientemente serio como para necesitar atención.

Si las rodillas se juntan mucho, unos aparatos pueden ayudar a enderezarlas y evitar que el problema empeore. (Vea la pág. 539.) Usualmente, los aparatos no les sirven a los niños mayores de 6 ó 7 años. En casos muy graves puede ser necesaria una operación. A veces, cuando las rodillas se juntan mucho los pies se vuelven planos.

Seña de un problema



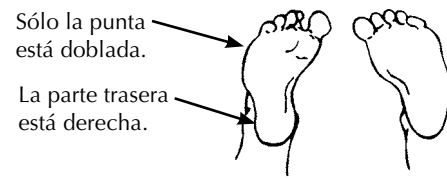
PIES ZAMBOS

Unos 3 de cada 1.000 niños nacen con uno o ambos pies zambos. A veces el problema es de familia, pero generalmente no se sabe la causa.

A veces los pies de un recién nacido están doblados hacia adentro porque tenían esa posición en el vientre de la madre.

pie zambo antes de ser corregido

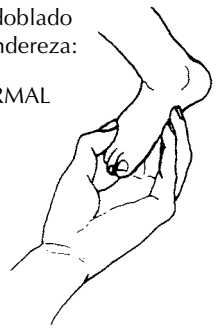
Si un bebé tiene la punta del pie volteada hacia adentro, muchas veces el pie se enderezará por sí mismo antes de que el niño cumpla 2 años de edad.



Para distinguir entre un problema leve, que quizás se corrija solo, y una verdadera deformidad (pie zambo) que necesita atención especial, trate de poner el pie en una posición normal.

Pie doblado se endereza:

NORMAL



Si puede enderezar el pie fácilmente, y puede doblarlo en la posición contraria a la que tenía, probablemente el pie no tiene una deformidad en el hueso y se compondrá por sí mismo. También, si usted rasguña el pie suavemente, muchas veces el niño lo pondrá en una posición normal.

Pie doblado no se endereza:

PIE ZAMBO

Si no puede ponerle el pie al niño en una posición normal, el pie tendrá que ser enderezado poco a poco con vendas o yesos. (Vea el Capítulo 60.)

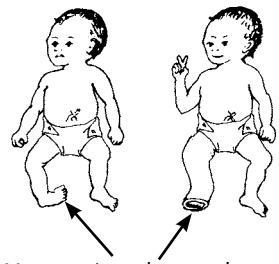
¿Son los pies zambos seña de otro problema? Aunque muchas veces los pies zambos ocurren sin ningún otro problema, de vez en cuando son una complicación de la espina bífida (problema de la ***médula espinal,*** vea el Capítulo 22). Siempre revísele la ***espina dorsal*** al niño y pruebe si siente en los pies. (Vea la pág. 39.)

Los pies también pueden irse deformando poco a poco debido a parálisis cerebral, polio, ***artritis*** o daño de la médula espinal.

Raras veces, un niño con los pies zambos también tiene las manos curvas u otras debilidades o deformidades del cuerpo. (Vea Artrogriposis, pág. 122.)

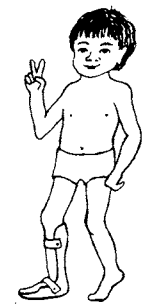
español.hesperian.org guías de salud

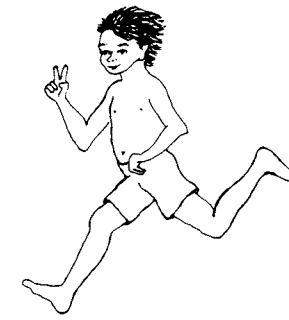
Cómo corregir los pies zambos: (Vea más detalles en el Capítulo 60.)



Hay que ir enderezando un pie zambo cada vez más con yesos o vendas, empezando poco después del parto—y hasta que se enderece más de lo normal.

Después de corregir el pie, muchas veces es necesario hacer ejercicios de estiramiento todos los días para mantenerlo derecho.





Se debe usar un aparato (día y noche si es necesario) para evitar que el pie se doble otra vez, hasta que finalmente, el uso y ejercicio normales mantengan derecho el pie.

pie zambo que fue corregido con yesos por los trabajadores de PROJIMO

Más o menos el 60% de los pies zambos pueden ser corregidos eficazmente, sin una operación, en 6 u 8 semanas, usando **vendas o yesos. Discutimos los métodos para hacerlo en el Capítulo 60.**

Hay que empezar a corregir los pies zambos poco después de que nazca el niño—si es posible en los primeros 2 días de vida. Cuando un bebé nace, tiene las coyunturas y los huesos aún blandos. Entre más tiempo pasa, los huesos se le ponen más duros y menos flexibles.

Generalmente, sólo es posible corregir bien el pie zambo sin una operación en el primer año de vida. Pero si la deformidad no es grave, a veces es posible corregir el pie con yesos, aunque el niño ya tenga 2, 3 ó hasta 5 ó más años de edad. Pero en un niño de más edad lleva más tiempo, y más a menudo se necesita una operación para obtener buenos resultados.

Algunos niños con los pies muy deformes necesitarán una operación aunque se les haya enyesado o vendado los pies desde muy pequeños. Pero por otro lado, los trabajadores rurales que conocemos han logrado enderezarles los pies a algunos niños usando sólo **yesos,** aunque los cirujanos habían dicho que esos niños necesitaban una operación.

Cómo mantener los pies derechos después de corregirlos

Una vez que un pie zambo se haya enderezado, hay que mantenerlo derecho con mucho cuidado. Toda la familia debe asegurarse de que se tomen las siguientes precauciones:

- El niño debe usar un aparato para el tobillo **día y noche** por lo menos hasta que camine, y muchas veces hasta que tenga entre 15 y 18 años de edad.
- Necesitará ejercicios de estiramiento, sobre todo si hay alguna seña de que el pie se le está enchuecando otra vez. Estire el pie suave y constantemente hasta que quede **más allá** de su posición normal hacia el lado opuesto de la deformidad. Haga este ejercicio por lo menos 2 veces al día.

- Revise el pie regularmente. Regrese de inmediato al centro de rehabilitación para una ***evaluación*** si hay cualquier seña de que el pie se esté volviendo a enchuecar.

español.hesperian.org guías de salud

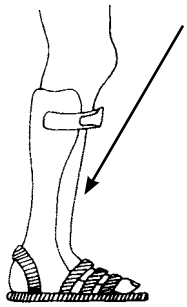
¿Cuánto tiempo lleva el corregir los pies zambos?

Las dificultades para corregir un pie zambo, el tiempo que toma hacerlo y el tiempo en que se necesitan aparatos y ejercicios especiales varían según diferentes factores:

- **La gravedad de la deformidad.** Un pie muy chueco con los huesos anormales es mucho más difícil de corregir.
- **Un equilibrio anormal de los músculos,** si lo hay, seguirá jalando el pie hacia adentro, aun después de que haya sido corregido. (Vea las pruebas para los músculos, pág. 30.)
- Generalmente, la corrección es más difícil si los 2 pies están chuecos.
- Los pies zambos en **niñas** (aunque son menos comunes) a menudo son más difíciles de corregir que en niños.
- Si hay **otras anormalidades** (como una mano curva o rigidez en las rodillas o los codos), el pie zambo puede ser muy difícil de corregir. Usualmente será necesaria una operación.
- El pie será más difícil de corregir **entre más años tenga el niño.** Muchas veces no es posible corregirlo sin una operación después de los 2 años de edad.
- **Los niños que no sienten en los pies** (espina bífida) requieren mayores atenciones y una corrección más lenta y cuidadosa para evitar que se formen llagas de presión. (Vea la página 173.) Los yesos, si se usan, no deben estar muy apretados y deben cambiarse a menudo.

Si el pie de un niño ha mejorado muy poco o nada después de 4 semanas de estar enyesado, o si deja de mejorar a pesar de que se le siga enyesando, probablemente habrá que operarlo.

Aparatos para el pie zambo ya corregido

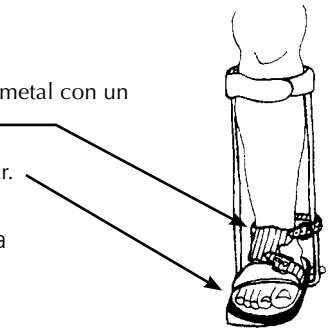


Algunas veces, un aparato de plástico puede servir bien.

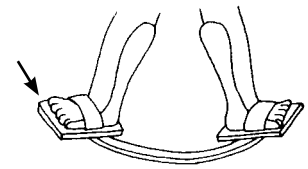
Para los casos más difíciles puede ser necesario un aparato de metal con un tirante en el tobillo, que lo jale hacia adentro.

Un alza en la orilla de afuera de la suela también puede ayudar.

En el Capítulo 58 encontrará usted instrucciones para hacer estos aparatos.

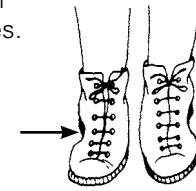


A los bebés menores de un año, o durante la noche para los niños que están empezando a caminar, es posible mantenerles los pies en una buena posición, usando una barra que los una. Vea la pág. 539, donde aparece un diseño sencillo.



Si a un niño se le doblan los pies, sobre todo en medio o enfrente,

puede **usar los zapatos al revés** para que se le mantengan derechos los pies.



zapato izquierdo en el pie derecho

zapato derecho en el pie izquierdo

español.hesperian.org guías de salud

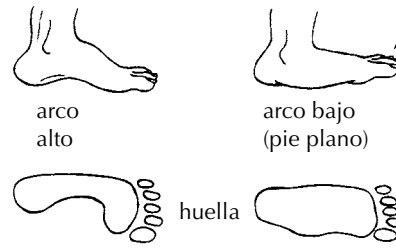
PIES PLANOS

Por lo general, si un niño tiene los pies planos sin ninguna otra anormalidad, en realidad no tiene un problema—¡excepto que muchas veces los médicos malinformados y los codiciosos vendedores de zapatos especiales tratarán de convencer a sus padres de lo contrario!

Casi todos los bebés normalmente tienen los pies gordos, y por eso pueden vérseles planos.

¡No confunda un pie GORDO con un pie PLANO!

En los niños mayores y los adultos es natural que varíen los arcos del pie.



Ni siquiera un pie tan plano como éste es un problema, si no le causa dolor al niño. A menudo el pie plano es de familia. Si los padres o parientes tienen así los pies pero no les duelen, o si el niño puede mover los pies con fuerza en todas direcciones, no se preocupe.

No se preocupe por los pies planos si no hay dolor, una debilidad obvia o pérdida del movimiento.

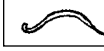
Los niños que se tardan en caminar muchas veces tienen los arcos débiles y los pies planos, hasta que los pies se les vuelven más fuertes.

Por lo general, ni siquiera los pies muy planos se vuelven un problema o causan más dolor o molestia de lo normal cuando el niño camina mucho o está parado mucho tiempo. **Usualmente los pies planos sólo son un problema cuando los causa la parálisis o el daño cerebral**—como en algunos niños con polio, parálisis cerebral o espina bífida. También a algunos niños con **síndrome de Down** les pueden llegar a doler o molestar los pies planos. PC

Cómo corregir los pies planos

Es probable que el mejor tratamiento para el niño que no tiene otro problema más que los pies planos sea **caminar descalzo.** Caminar descalzo sobre arena o terreno áspero ayuda a fortalecer los pies y a formar un arco natural. También puede ser bueno caminar de puntas, saltar cuerda y recoger cosas con los dedos de los pies.

Donde es común la lombriz de gancho es mejor no caminar descalzo.

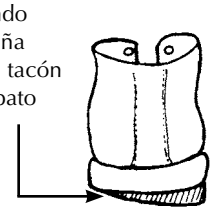


PRECAUCION: Muchas veces, para corregir los pies planos se recomiendan ejercicios, entrenamiento para la '***postura*** del pie', ***adaptaciones*** del calzado y plantillas o cuñas en los zapatos. Pero los estudios muestran que usualmente **nada de esto ayuda.** El uso de plantillas para apoyar los arcos puede debilitarlos aún más. Por lo general, sólo hay que usar plantillas cuando el dolor sea un problema, o en los casos graves causados por polio, parálisis cerebral o síndrome de Down. PC

ADVERTENCIA: GENERALMENTE ESTE METODO NO SIRVE

Algunos especialistas tratan de enderezar un pie que se inclina así

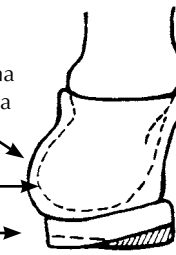
poniendo una cuña bajo el tacón del zapato así.



Pero en vez de enderezar el pie, a menudo esto lo deforma más porque el talón se desliza hacia un lado,

y el zapato se estira de aquí

y se desgasta aquí.



español.hesperian.org guías de salud

Plantillas y soportes para los pies

Las plantillas y otros soportes para los pies pueden servirles a algunos niños que tengan los pies planos a causa de polio, parálisis cerebral o síndrome de Down. Pero a otros niños no les servirán. Hay que considerar con cuidado las necesidades de cada niño. Si después de usar una plantilla por 2 semanas, el niño camina con más dificultad, cámbiela o deje de usarla.

Una plantilla es un cojincito firme que se pone dentro del calzado para apoyar el arco del pie.

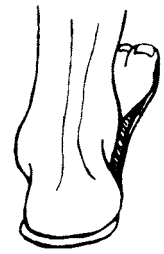
Las plantillas pueden ser de cuero, hule poroso o un pedazo de llanta, y deben estar bien amoldadas para que apoyen el pie cómodamente.

Antes de hacer una plantilla, ponga bajo el pie del niño un pedazo de cartón, madera u otro material que tenga la forma de la plantilla. Ponga este molde a diferentes alturas para encontrar la que parezca servir mejor. **Asegúrese de que el talón esté en línea recta con la pierna.**

Una vez que haya hecho la plantilla, revise la posición del pie. Primero pídale al niño que se pare sólo sobre la plantilla y luego sobre la plantilla en el zapato. Fíjese cómo camina y pregúntele cómo siente la plantilla. Si todo le parece bien, vuelva a hacer esta revisión en 2 semanas.

CORRECTO—El talón está en línea recta con la pierna.

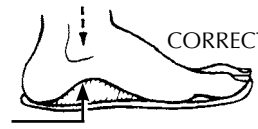
MUY BAJO—El talón se ladea hacia afuera. La plantilla debería ser más gruesa.

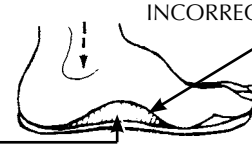


MUY ALTO—El talón se ladea hacia adentro. La plantilla probablemente está demasiado gruesa.

PRECAUCION: Una persona que tiene el tobillo débil y el arco bajo a veces no puede usar una plantilla porque esta deja que se le doble el tobillo hacia afuera cuando camina. Quizás la persona ya haya aprendido a caminar sin dejar que se le doble el tobillo. A una persona así, una plantilla puede causarle más dificultades para caminar, o puede obligarla a usar un aparato que le apoye el tobillo.

IMPORTANTE: La parte más gruesa de una plantilla debe quedar justo debajo del hueso del tobillo, enfrente del talón, así.

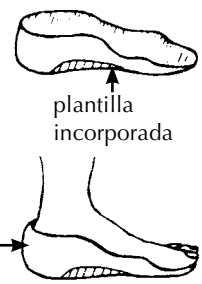




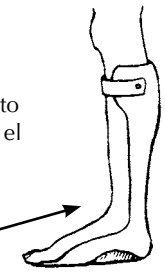
NO: debe quedar en medio del arco, así. Esto podría deforma más el pie sin corregir el problema.

ADVERTENCIA: Muchas plantillas y hasta a veces los zapatos ortopédicos vienen con los arcos en esta posición incorrecta. Revíselos bien. Si están así, no los use. También asegúrese de que los zapatos no estén tan anchos que el talón se ladee.

Si el pie de un niño está plano o muy flácido (aguado) debido a una parálisis, a menudo una plantilla no es suficiente. Puede que necesite un aparato de plástico que apoye el pie así,



o un aparato que apoye el pie y el tobillo como este.



Vea el Capítulo 58, donde damos instrucciones para hacer aparatos de plástico.

De todas las alteraciones del calzado que se usan, probablemente sólo una sirva de ayuda. Una plaquita de metal en la orilla de adentro del tacón evita el desgaste desigual—y puede ayudar a evitar el dolor.

español.hesperian.org guías de salud