

Caminar de puntillas (Toe walking)

¿Qué es caminar de puntillas?

Caminar de puntillas es cuando un niño camina sobre las puntas de los pies en vez de apoyar el talón al caminar.

- Los niños a veces caminan así cuando están aprendiendo a caminar. La mayoría dejan de caminar de esta forma a los 2 años.
- Hable con su médico si después de los 2 años su hijo aún camina de puntillas, o si empieza a caminar de puntillas después de haber caminado normalmente. Tal vez necesite que lo examinen para determinar si algún problema está causando esto.

¿Por qué mi hijo camina de puntillas?

Es posible que se desconozca el motivo. Esto se denomina **marcha idiopática de puntillas**. Los niños con marcha idiopática de puntillas pueden:

- Caminar apoyando los talones si se le pide que lo haga, pero vuelve a caminar de puntillas cuando se distraen.
- Tener tensos los músculos de la parte inferior de la pierna, o el tendón de Aquiles.
- Tener antecedentes familiares de caminar de puntillas.

Caminar de puntillas también puede ser causado por:

- Una condición neurológica, como parálisis cerebral o autismo.
- Problemas de equilibrio o debilidad muscular
- Otros problemas con el cerebro, el sistema nervioso o los músculos, como distrofia muscular o anomalías de la médula espinal.

¿Cuáles son los efectos a largo plazo si mi hijo continúa caminando de puntillas?

Si su hijo no recibe tratamiento, podría presentar lo siguiente:

- Músculos y tendones rígidos.
- Sobrecarga anormal en los huesos y ligamentos de las rodillas, caderas y parte baja de la espalda. Con el tiempo, esto puede producir dolor.
- Aumento del riesgo de caídas y lesiones debido a la falta de coordinación y amplitud de movimiento del tobillo.
- Dificultad para mantenerse al mismo nivel que sus compañeros en educación física y deportes; esto puede afectar su autoestima.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Caminar de puntillas, continuación

¿Qué médicos pueden atender a mi hijo?

Hable con el médico sobre las necesidades de su hijo y sobre las pruebas que necesita. Es posible que tenga que llevar a su hijo a un especialista como, por ejemplo:

- Un ortopeda: médico que atiende personas con problemas de huesos y músculos
- Un neurólogo: médico que atiende a las personas con problemas del cerebro, médula espinal y nervios
- Un fisiatra: médico que atiende a personas con problemas musculares y físicos.

¿Qué tratamientos podrán hacerle a mi hijo?

Su hijo podrá recibir 1 o más de los siguientes tratamientos:

- Fisioterapia: ejercicios para estirar y fortalecer los músculos y trabajar en la manera de caminar.
- Yesos seriados: forma de ayudar a estirar los músculos en la pantorrilla y las articulaciones tensas del tobillo, usando una serie de yesos en la pierna.
- Aparatos ortopédicos en las piernas como ortesis para tobillo y pie (AFO, en inglés): una manera de mantener los talones apoyados al caminar.
- Férulas nocturnas: un tipo de férula que se usa durante la noche para mantener los músculos estirados.
- Inyección de toxina botulínica A: inyección para relajar los músculos rígidos.
- Cirugía para cortar parte del músculo que está demasiado tensa, si otros tratamientos no han servido de ayuda.

Su hijo también podrá necesitar ejercicios que le ayuden a corregir el problema. Su médico y el fisioterapeuta le indicaran:

- Qué ejercicios debe hacer con su hijo.
- La frecuencia con que debe hacerlos.

¿Cuáles son algunos ejercicios para el caminar de puntillas?

Fortalecimiento

- Caminar como un pato por el corredor levantando los dedos del pie hacia el techo mientras camina sobre los talones.
- Empujar o tirar de una canasta para ropa llena de juguetes, apoyando los talones.
- Hacer deslizamientos en la pared
 - Recostado de la pared con las piernas separadas de la pared como por 8 pulgadas.
 - Deslizarse hacia debajo hasta que las rodillas se doblen en un ángulo de 80 o 90 grados. Mantenga esta posición por 10 a 15 segundos.

Equilibrio

- Mantener el equilibrio sobre 1 pie apoyando los talones.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Caminar de puntillas, continuación

- Su hijo puede probar lo siguiente:
 - Recoger canicas con los dedos del pie mientras está parado.
 - Lanzar y atrapar una pelota con un pie sobre un escalón o una pelota, mientras está parado.
- Pararse con los pies en línea (los dedos de un pie tocando el talón del pie enfrente).
- Pararse en una almohada o cojín del sofá mientras tira o atrapa una pelota.

Caminar

- Suba colinas o en una caminadora inclinada, tratando de apoyar los talones.
- Camine hacia atrás sobre una superficie plana, concentrándose en apoyar los talones.
- Camine por el borde de la acera en un lugar seguro como un parque. No levante los talones.

El fisioterapeuta o el médico de su hijo le pueden aconsejar que use zapatos hasta el tobillo como botines o botas. Esto puede brindar soporte al tobillo y ofrecen algo de resistencia si su hijo trata de caminar en puntillas. También, una plantilla dura puede a veces ayudar a prevenirlo.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.