

Pie Plano

Durante años, los hombres con pie plano fueron considerados inelegibles para el servicio militar ¡porque se consideraba que no podían marchar! Actualmente sabemos que el pie plano no causa mayor problema para la mayoría de los niños o adultos. Los pies de los bebés y niños pequeños pueden parecer “planos”, pero esa apariencia en general desaparece cuando el niño crece.

¿Qué es el pie plano?

En el pie plano simplemente el arco normal del pie no existe (el pie es “plano”). La mayoría de los niños con el tipo “flexible” de pie plano no sufren de dolor y no tienen problemas al caminar o correr. El arco está presente cuando el niño no está aplicando peso al pie. Este tipo de pie plano generalmente no requiere tratamiento.

Otro tipo de pie plano, menos común, es el pie plano “rígido”. Este tipo puede causar dolor y puede interferir con algunas actividades. El arco no existe, aun cuando no se aplique peso al pie. El pie plano rígido a menudo se observa en niños con otros problemas médicos que interfieren con el desarrollo normal de los huesos del pie o con enfermedades que afectan los músculos, como la parálisis cerebral.

¿Cuáles son los síntomas?

- El pie parece plano en una superficie dura, cuando el niño se para o camina. Según la gravedad, a veces hay arco pero reducido. En el caso del pie plano grave, la parte interna del pie puede sobresalir o abultarse en el área donde debería estar el arco.
- En el caso del pie plano flexible, el arco parece normal cuando el niño no aplica peso sobre el pie o cuando se para con la punta de los pies. Generalmente el pie no duele.
- El pie del niño tiene un movimiento normal. Si la movilidad es reducida, puede ser un signo de que tiene la forma rígida, menos común.
- El pie plano rígido puede ser doloroso, especialmente si el niño es muy activo.

¿Cuál es la causa?

- El pie plano suele ser congénito (presente desde el nacimiento). El niño simplemente puede tener ligamentos sueltos (el tejido conectivo fuerte que mantiene juntas las articulaciones).
- Los pies de los bebés y niños pequeños pueden parecer planos debido a que los ligamentos están más sueltos y también por la cantidad de tejido graso en el área. En

el caso de la mayoría de los niños, el arco normal se desarrolla hacia la edad de seis años.

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

- La mayoría de los niños con pie plano no tienen síntomas ni complicaciones.
- Si hay dolor, por lo general puede ser tratado por medio de soportes que se insertan en los zapatos.

¿Qué hace que el niño corra riesgo de tener pie plano?

Si usted u otros miembros de la familia tienen pie plano, su hijo puede tenerlo también.

¿Puede evitarse el pie plano?

Como el problema es congénito, no hay manera de evitarlo.

¿Cuál es el tratamiento?

- La mayoría de los niños con el tipo flexible de pie plano no requieren tratamiento. No hay ejercicios, zapatos especiales, dispositivos para insertar u otros tratamientos que puedan cambiar la forma del pie.
- En los bebés y niños pequeños, el pie plano es normal. El arco normal se desarrolla hacia la edad de 6 años.
- Si su hijo o hija tiene dolor en el pie u otros síntomas, o si tiene problemas al usar los zapatos, los soportes para el arco pueden ser útiles.
- El médico puede ordenar realizar radiografías, para estar seguro de que no hay anomalías de los huesos.
- En las farmacias pueden conseguirse soportes para los arcos del pie, que no son costosos. Los soportes hechos especialmente son mucho más caros y frecuentemente no son necesarios.
- Si su hijo tiene una de las formas de pie plano rígido, se podrá recomendar una consulta con un especialista en enfermedades de huesos y articulaciones (ortopedista) para que realice otra evaluación y decida si se debe indicar tratamiento.

¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si su hijo manifiesta dolor en los pies, dificultad para usar los zapatos u otros síntomas relacionados con el pie plano.

