

# 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 de los niños dejarán de caminar de esa manera a los 2 años de edad.
- Si después de los 2 años su niño aún camina de puntillas, hable con su médico. Posiblemente necesite ser examinado para determinar si algún problema le está causando esto.

## ¿Por qué camina mi hijo de puntillas?

Puede que su hijo camine así por alguna razón desconocida, siendo esta la forma idiopática. Los niños con la forma idiopática pueden presentar lo siguiente:

- Con frecuencia, el niño puede caminar apoyando los talones si se le pide que lo haga, pero vuelve a caminar de puntillas cuando se distrae.
- Tener los músculos de la parte inferior de la pierna tensos.
- Tienen antecedentes familiares de caminar de puntillas.

Caminar de puntillas también puede ser debido a:

- Parálisis cerebral
- Autismo
- Problemas con el procesamiento de la información que va de los sentidos (ojos, oídos, nariz, boca y piel) al cerebro. Esto se conoce como trastorno del procesamiento sensorial
- Problemas con el equilibrio o debilidad muscular
- Otros problemas con el cerebro, el sistema nervioso o los músculos

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

Si su niño no recibe tratamiento, él podría presentar uno o más de los siguientes:

- 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.
- Dificultades para mantenerse al mismo nivel de sus compañeros en educación física y deportes, esto puede afectar la 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 pruebas puede que le hagan a mi hijo?**

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

- Un traumatólogo y cirujano ortopédico (médico que atiende personas con problemas de huesos y músculos) o
- Un neurólogo (médico que atiende a las personas con problemas del cerebro, médula espinal y nervios)

## **¿Qué tratamientos se le podrían hacer a mi niño?**

Su niño podría recibir uno o más de los siguientes:

- Fisioterapia – ejercicios para estirar y fortalecer los músculos.
- Yesos seriados si los músculos de la parte inferior de la pierna (pantorrilla) presentan rigidez – esta es una forma de ayudar a estirar los músculos y las articulaciones, usando una serie de yesos en la pierna.
- Aparatos ortopédicos en las piernas como ortesis para tobillo y pie, (AFO, según sus siglas en inglés) – aparato que sirve para 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 – clase de inyección que se da para relajar los músculos rígidos.
- Cirugía para cortar parte del músculo que está demasiado tensa, si otros tratamientos no han servido de ayuda.

Su niño también puede necesitar ejercicios que le ayuden a corregir el problema. El médico y su fisioterapeuta:

- Le dirán cuáles de las actividades mencionadas abajo puede hacer con su niño.
- Le enseñarán cómo hacerlas.
- Le dirán qué tan frecuentemente debe hacerlas con él.

## **Ejercicios para todos los niños**

- 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 llena de juguetes, apoyando los talones.
- Mantener el equilibrio sobre un pie apoyando los talones. Su hijo puede probar lo siguiente:
  - Recoger canicas con los dedos del pie y ponerlas en un balde.
  - Reventar pompas de jabón con los dedos del pie/ ídale a alguien que haga pompas de jabón y que las pose sobre el soplador y entonces haga que su niño las reviente con los dedos del pie levantados.

**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**

---

- Deslizarse por la pared, apoyándose en la pared y apartando las piernas a unas 8 pulgadas de la pared. Apoye la espalda contra la pared y deslícese hacia abajo hasta que las rodillas queden flexionadas en un ángulo de 80 a 90 grados. Mantenga esta posición durante 10 a 15 segundos.

### **Caminar, saltar y brincar con un pie**

- Use pesas de 1 a 2 libras en los tobillos cuando camine o corra por 30 minutos a la vez.
- Suba colinas o pendientes, tratando de no doblar las rodillas y apoyando los talones.
- Salte con los dos pies sin levantar los talones por 10 segundos cada vez.
- Brinque con un pie sobre el piso o el pasto.
- Camine por el bordillo de la acera en un lugar seguro como un parque. No levante los talones.

El fisioterapeuta o el médico de su niño le pueden aconsejar que use “zapatos chillones” (*squeaker shoes*). Estos zapatos chillan cuando su hijo camina correctamente. Estas son algunas de las opciones que tiene:

- Wee Squeak
- Squeakers
- Itzy Bitzy
- Little Blue Lamb

También existe algo que se coloca alrededor de los zapatos que ya tenga su hijo y que se llama Gait Spot.

### **Ejercicios para niños mayores**

- Camine en una caminadora, en posición inclinada.
- Si tiene Nintendo Wii, realice juegos de equilibrio, como las posturas de yoga del Wii Fit.
- Patine con patines de ruedas en un lugar seguro. Llévelo de la mano si él es muy joven o si se tambalea. Hágalo usar casco y otro equipo de protección en caso necesario.

**Esta hoja educativa 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.**