

# Caminar en puntillas

## (Toe Walking)



Educación para pacientes y familias

---

**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.**

### ¿Qué es caminar en puntillas?

Caminar en puntillas es cuando un niño camina en 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 en puntillas, hable con su médico. Posiblemente necesite ser examinado para determinar si algún problema le está causando esto.

### ¿Por qué mi niño camina en puntillas?

Caminar en puntillas es causado por muchas razones. Puede que su niño también camine así por alguna razón desconocida, siendo esta la forma idiopática. Las características más frecuentes que se presentan en los niños con la forma idiopática incluyen:

- El niño, con frecuencia, puede caminar apoyando los talones si se le pide que lo haga, pero vuelve a caminar en puntillas cuando se distrae.
- Los músculos de la parte inferior de la pierna pueden estar contraídos.
- Puede haber antecedentes familiares de caminar en puntillas.

### Caminar en puntillas también puede ser causado por:

- 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 en 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 en puntillas, continuación**

---

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

El médico de su niño lo puede referir a:

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

El médico podría solicitar más exámenes. Hable con él sobre las necesidades de su niño.

## **¿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 presenta demasiada rigidez, cuando los otros tratamientos no ayudan, si es necesario.

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 niños:**

- Caminar como un pato por el corredor - mientras camina apoyando los talones, levantar bien los dedos de los pies.
- Empujar o halar una canasta llena de juguetes, apoyando los talones.
- Mantener el equilibrio sobre un pie, apoyando el talón - ejercicios que sirven para mantener el equilibrio sobre un pie:
  - Recoger bolas de cristal con los dedos del pie, y ponerlas en un balde.
  - Reventar burbujas de jabón con los dedos del pie - Pídale a alguien que sople burbujas, y recójalas en la boquilla. Ahora haga que su niño las reviente con los dedos del pie levantados.
- Hacer deslizamientos en la pared - poniendo las piernas a unas 8 pulgadas de la pared, recuéstese contra la pared y deslícese hacia abajo hasta cuando flexione las rodillas, en un ángulo de 80 a 90 grados. Mantenga esta posición por 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.
- Camine colinas o pendientes - tratando de no doblar las rodillas y apoyando los talones.
- Salte con los dos pies por 10 segundos a la vez, 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 en puntillas, continuación**

---

- Brinque con un pie sobre el piso o el pasto.
- Camine, apoyando los talones, por el borde de la acera o en los travesaños de la carrilera en un lugar seguro como un parque.

El fisioterapeuta o el médico de su niño le pueden aconsejar que use “zapatos chillones” (“*squeaker shoes*”). Estos zapatos chillan cuando su niño camina correctamente. Hay varias marcas que usted podría buscar: *Wee Squeak*, *Squeakers*, *Itzy Bitzy* o *Little Blue Lamb*. Otro tipo, que se coloca alrededor de los zapatos que su niño ya use, se llama *Gait Spot*.

### **Ejercicios para niños mayores:**

- Camine en una caminadora, en posición inclinada.
- Si tiene Nintendo Wii, haga 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.

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