



Pies Torcidos Hacia Afuera/Adentro

Los pies torcidos hacia afuera/adentro son comunes en los niños y, a menudo, es considerado como parte del desarrollo normal.

Torcido hacia afuera se refiere a los pies que están volteados hacia fuera cuando está de pie o caminando. Es casi siempre parte de un desarrollo y crecimiento normal y rara vez requiere tratamiento.

Torcido hacia adentro se refiere a los pies que están volteados hacia adentro cuando está de pie o caminando. Puede ser originado del pie, del hueso de la espinilla o del hueso del muslo

- **El Pie: “Metatarsus Adductus”**
Desde el nacimiento hasta los dos años de edad, ésta es la causa más común por la que se tuercen los pies hacia adentro. El pie está volteado hacia adentro, similar a la forma de un frijol. Si el pie es flexible y se puede llevar con suavidad hasta una posición correcta, usualmente, no es necesario un tratamiento. Si el pie es más rígido, su médico podrá recomendar estiramiento, zapato especial o el uso de yeso.
- **El Hueso de la Espinilla o la Tibia: “Tibial Torsion”**
El torcimiento del hueso tibial es la causa más común de el pie torcido hacia adentro en los niños que están empezando a caminar y niños pequeños (18 a 36 meses). El hueso de la espinilla (tibia) se encuentra levemente torcido o volteado, lo que causa que el pie se tuerza hacia adentro.
- **El Hueso del muslo o del Fémur: “Femoral Anteversion”**
El torcimiento del hueso del muslo es la causa más común del pie torcido hacia adentro en los niños entre las edades de tres a siete años. Esto es una leve rotación de la parte superior del hueso del muslo (fémur) y ocurre más a menudo en las niñas. El sentarse en forma de “W” no empeora la condición.

Tratamiento

Es muy raro que se necesite tratamiento médico. Muchos años atrás se creía que el ponerle soporte a los pies, ejercicios o zapatos especiales ayudaba corregir el pie torcido hacia adentro/afuera. Sin embargo, con los años de estudio se ha demostrado que los mismos **no** son efectivos. Mientras que el pie torcido hacia afuera/adentro usualmente mejora con el tiempo, no siempre se resuelve por completo. Es importante recordar que algunos pies torcidos hacia afuera/adentro es todavía considerado dentro del renglón “normal”. El pie torcido hacia fuera/hacia adentro no está asociado con ningún problema a largo plazo en adultos.

Hechos acerca del pie torcido hacia afuera/adentro:

- El torcimiento de los pies hacia afuera/adentro es una parte común en el desarrollo normal en los niños.
- El torcimiento de los pies hacia afuera/adentro no afectará la habilidad de su niño para caminar, correr o jugar.
- El caerse es parte del proceso de aprender a caminar y correr y no es causado exclusivamente por meter los pies hacia adentro, a pesar de que pueda parecer más común o severo en niños con los pies torcidos hacia adentro.