



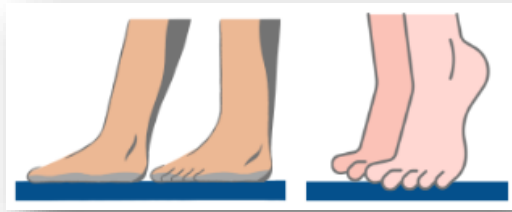
MARCHA DE PUNTILLAS

HOJA INFORMATIVA PARA PACIENTES

¿Qué es la marcha de puntillas?

La marcha de puntillas es un término utilizado para describir a los niños que caminan con ambos pies sin apoyar los talones.

Por lo general, el niño puede ponerse de pie y caminar con los talones apoyados si se le pide, como se muestra en la imagen siguiente:



Pero habitualmente **camina y corre de puntillas**.

¿Es común la marcha de puntillas?

La marcha de puntillas idiopática **es frecuente** en niños especialmente cuando están aprendiendo a caminar, pero no se produce de forma continua, alterna momentos de caminar de puntillas y caminar normal.

En la mayoría de niños es **un hábito y normalmente se resuelve espontáneamente durante los primeros 2-3 años**.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico se realiza excluyendo otras posibles afecciones como los problemas neurológicos, problemas del desarrollo y musculares.

La evaluación de la marcha de puntillas debe incluir una valoración exhaustiva de los antecedentes del nacimiento, los reflejos, el tono muscular, el equilibrio y la coordinación entre otros.

La marcha de puntillas no es dolorosa para el niño



Es beneficioso enseñarle que debe iniciar el apoyo con el talón, después apoyo del pie completo y por último la punta.



¿Qué pueden hacer las familias?

Insistir al niño/a que “camine bien” no suele ser efectivo. Es mejor realizar actividades, como juegos para estimularle a andar con apoyo del talón. Estos son algunos ejemplos:

Hacer sentadillas sin despegar los talones del suelo	
Caminar con los talones	
Estiramientos de gemelos y sóleos: es posible que exista contractura en los músculos de la pantorrilla.	
Subir cuestas apoyando el pie completamente en el suelo	
Hacer equilibrios sobre una pierna con el pie completamente apoyado.	

Consulte a su equipo de pediatría si:

- La marcha en puntillas afecta a las actividades como caminar o correr por los tropiezos constantes
- No puede apoyar los talones en el suelo
- Tras una marcha inicial normal el niño empieza a caminar de puntillas
- Solo camina en puntillas de un lado
- Pasados los tres años persigue la marcha en puntillas