



## Pies desviados hacia dentro/fuera

Los pies desviados hacia dentro/fuera son comunes en los niños y usualmente es parte del desarrollo normal.

### ¿Qué son los pies desviados hacia dentro?

El **pie hacia dentro** se refiere a los pies que son girados hacia adentro mientras está de pie o caminando. Puede venir del pie, el hueso de la espinilla o del hueso del muslo.

- **El pie (metatarso aducto)**

El metatarso aducto es la causa de los pies desviados hacia dentro más común desde el nacimiento hasta los 18 meses de edad y es de origen intrauterino (la posición en el vientre). El pie está curvado hacia adentro, parecido a la forma que tiene un frijol. Si el pie es flexible y se puede estirar suavemente a una posición derecha, usualmente no es necesario un tratamiento. Si su pie es más rígido, su médico pudiera recomendarle estiramientos, zapatos especiales o enyesado.

- **El hueso de la espinilla (torsión tibial interna)**

La torsión tibial interna es la causa más común de los pies desviados hacia dentro en los bebés y niños pequeños y también es causado por la posición intrauterina. El hueso de la espinilla (tibia) está girado o rotado causando que el pie se voltee hacia adentro. Seguido de la apariencia de que la parte baja de la pierna está arqueada. Puede esperar mejoría de esta condición para los 6 o 7 años de edad.

- **El hueso del muslo (anteversión femoral)**

La anteversión femoral es la causa más común de los pies desviados hacia adentro en niños mayores, preadolescentes y los primeros años de la adolescencia. Esto es una pequeña rotación de la parte superior del hueso del muslo (fémur). Cuando su niño camina, puede que note que la rótula apunta hacia adentro o que puede sentarse forma de la letra "W"

### ¿Qué son los pies desviados hacia afuera?

Los **pies desviados hacia fuera**, se refiere a los pies que están girados hacia afuera mientras está de pie o caminando. La causa puede venir del pie, el hueso de la espinilla o del hueso del muslo.

- **Pie**

Diferentes tipos de posiciones del pie pueden contribuir a que los pies estén desviados hacia afuera, tal como los pies planos.

- **El hueso de la espinilla (torsión tibial externa)**

La torsión tibial externa puede ser la causa de los pies desviados hacia afuera y lo opuesto de torsión tibial interna. En esta instancia el hueso de la tibia tiene una rotación externa. Esta condición puede mejorar con el crecimiento y no requiere tratamiento.



- **El hueso del muslo (retroversión femoral)**

La retroversión femoral es una causa común de los pies desviados hacia afuera en los niños y la causa es una mayor rotación hacia afuera del hueso del muslo (fémur). En los niños pequeños puede ver una mejoría en la forma de caminar con los pies desviados hacia afuera, pero en niños mayores esto pudiera no cambiar.

### ¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento médico tal como la terapia física y férulas son tratamientos ineficaces. Hace muchos años atrás, se creía que el usar el férulas, ejercicio o zapatos especiales ayudaban a corregir los pies desviados hacia dentro/fuera. Sin embargo, años de investigación han demostrado **que no son** efectivos.

A pesar de que los pies desviados hacia dentro/fuera usualmente mejoran con el tiempo, no siempre se corrigen completamente. Es importante saber que un poco de los pies desviados hacia dentro/fuera sigue siendo dentro del rango de "normal". Los pies desviados hacia dentro/fuera no es relacionado con ningún problema a largo plazo en adultos.

### Hechos sobre los pies desviados hacia dentro/fuera

- Los pies desviados hacia dentro/fuera no afectarán la habilidad de caminar, correr o jugar de su niño.
- Las caídas son una parte del aprender a caminar y correr y no es exclusivamente ocasionado por los pies desviados hacia dentro, aunque puede ser que sea más común o severo en niños con los pies desviados hacia dentro.