



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es



Pies hacia adentro

Caminar con las puntas de los pies hacia adentro hace referencia a los niños que al caminar o estar de pie meten las puntas de los pies hacia adentro. La causa puede estar en la cadera, la tibia o el pie.

¿Por qué sucede?

Caminar con **las puntas de los pies hacia adentro o hacia afuera es algo frecuente en los niños y forma parte del desarrollo normal**. A menudo, los padres creen que no es normal y que los médicos no le dan la importancia necesaria. Es uno de los motivos más frecuentes de consulta en ortopedia infantil, aunque en la mayoría de los casos no precisa ningún tratamiento. La mejor opción es simplemente mientras se va corrigiendo espontáneamente.

Son varios los motivos que provocan una marcha “metiendo las puntas de los pies”:

- **Caderas (anteversión femoral):** la anteversión femoral es la causa más frecuente de que los niños caminen con los pies hacia adentro entre los tres y los ocho años. Se debe a una **rotación de la parte superior del fémur y forma parte del desarrollo normal de la cadera**. Muchas veces se acentúa cuando los niños se sientan con las piernas en o de rodillas o bien por dormir boca abajo. Es muy raro que precise tratamiento médico. Antiguamente se utilizaban soportes en los pies, plantillas o zapatos especiales, sin embargo, estudios recientes han demostrado que no son efectivos. El **caminar con el pie hacia adentro se corrige con el tiempo** aunque no siempre se resuelve por completo. No está asociado con ningún problema en la edad adulta.
- **Tibia (torsión tibial):** la torsión tibial es la causa más frecuente de que los niños que están comenzando a caminar, entre los 18 y 40 meses, lo hagan con los pies hacia adentro. **La tibia se encuentra levemente girada hacia adentro, como parte de su proceso normal de desarrollo**, lo que causa que metan el pie al caminar.
- **Pies (metatarso aducto):** se produce desde el nacimiento hasta los dos años de edad. El **pie está girado y tiene forma** Si el pie es flexible y se puede manipular con suavidad hasta conseguir una posición correcta, no precisa tratamiento. Si el pie es rígido, su médico le recomendará estiramientos y en ocasiones el uso de alguna ortesis.

Información importante

- Caminar con los pies hacia adentro o hacia afuera forma parte del desarrollo normal de los niños.
- Esto no afecta a la habilidad de su niño para caminar, correr o jugar.
- Caerse es parte del proceso de aprender a caminar y no es causado exclusivamente por andar con los pies hacia adentro.
- No existe ningún tratamiento ortopédico efectivo (plantillas, ortesis, calzado ortopédico *↔ y en la mayor parte de los casos se consigue una corrección espontánea.
- Menos del 1% de las alteraciones torsionales que afectan al fémur y la tibia persisten en la edad adulta, por lo que la necesidad de realizar un tratamiento quirúrgico es excepcional.

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/pies-hacia-adentro>