



KI Kinesiología Infantil
Centro de Kinesiología Pediátrica

GUÍA GRATUITA

¿Cómo elegir el **zapato** adecuado para tu bebé?

Guía de calzado ergonómico infantil
con criterios basados en evidencia biomecánica
y cómo medir el pie paso a paso.



Un zapato que **acompaña**, no que limita

Esta guía fue preparada por el equipo de KI para las familias que han pasado por evaluación con nosotros. Su propósito es darte herramientas concretas para elegir un zapato adecuado en el mercado, con criterios basados en evidencia biomecánica, sin depender de marcas ni de la publicidad.

La evidencia disponible es clara: el pie necesita **libertad para moverse, sentir el suelo** y fortalecer sus músculos de forma natural. Un zapato que respeta eso favorece el desarrollo motor; uno que no, puede limitarlo.

Los 6 criterios de un zapato ergonómico real



1. Suela flexible en el antepié



2. Zero drop — sin tacón



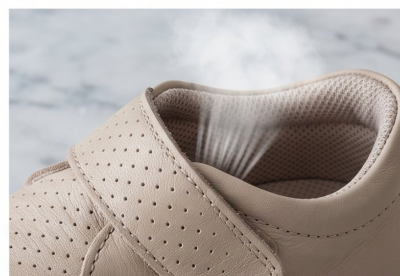
3. Punta ancha (toe box)



4. Liviano



5. Cierre seguro



6. Material transpirable

Un vistazo rápido: lo que debes poder ver y comprobar en cualquier zapato.

Suela flexible

Zero drop

Punta ancha

Liviano

Cierre seguro

Transpirable

Los 6 criterios, explicados

Qué buscar en un zapato y por qué importa para el desarrollo del pie.

1

Suela flexible en el antepié

Debe doblarse fácilmente de punta a talón. El punto de flexión tiene que estar a la altura de los metatarsos (tercio delantero del pie), no en el centro. Una suela rígida en esa zona bloquea el movimiento natural al caminar.

2

Zero drop — sin tacón

Visto de perfil, el talón y la punta deben estar al mismo nivel. Cualquier elevación del talón altera la postura y el patrón de marcha. Aplica también al calzado cotidiano, no solo deportivo.

3

Punta ancha (toe box)

La forma del zapato debe seguir la anatomía real del pie. Los dedos tienen que poder abrirse con libertad y el dedo gordo debe quedar libre, sin presión lateral. Evitar puntas cónicas o estrechas.

4

Liviano

Un zapato pesado aumenta la fatiga muscular, especialmente en niños que aún están consolidando su marcha. Si parece pesado para tu mano, lo será para el pie de tu hijo/a.

5

Cierre seguro

Velcro firme o cordón bien ajustado. El pie no debe tener que agarrarse internamente para mantener el zapato en su lugar, porque eso genera tensión muscular innecesaria.

6

Material transpirable

El interior en contacto con el pie debe permitir ventilación. Los materiales sintéticos no transpirables generan calor y humedad, lo que afecta la sensación plantar.

¿Cómo medir el pie de tu bebé?

Con una hoja, un lápiz y una regla. Sin instrumentos especiales y en menos de 5 minutos.



- 1 Prepara el espacio.** Hoja blanca sobre un piso plano y duro. Idealmente mide al final del día, cuando el pie está un poco más grande.
- 2 Pon al bebé de pie** sobre la hoja, con el peso repartido en ambos pies (con tu apoyo si aún no se para solo).
- 3 Marca atrás y adelante.** Con el lápiz en vertical, marca justo detrás del talón y justo delante del dedo más largo.
- 4 Mide la distancia.** Retira el pie y mide con regla o huincha entre las dos marcas: ese es el largo del pie. Mide ambos pies: una pequeña diferencia es frecuente, así que elige según el más grande. Si la diferencia es marcada, cuéntanosla en la consulta.
- 5 Compara con el largo interno del zapato** (plantilla), en cm. Debe sobrar un pequeño margen; varía según el diseño, y la talla numérica cambia entre marcas.
- ✓ Comprueba con el zapato puesto.** De pie, debe quedar espacio delante de los dedos y el dedo gordo sin presión lateral.

Los pies de los bebés crecen rápido. Vuelve a revisar el calce con frecuencia, aunque el zapato siga luciendo bien.



Test de 5 pasos en la zapatería

Antes de pagar, toma el zapato y haz estas 5 pruebas. Son rápidas y no necesitas ningún instrumento.



¿Se dobla fácil de punta a talón?

Aprieta la punta contra el talón. Debe ceder sin resistencia.



¿El dobléz ocurre en el tercio delantero, no en el centro?

Observa dónde flexiona el zapato.



¿Talón y punta al mismo nivel?

Ponlo en superficie plana y observa de lado. Sin elevación en el talón.



¿La punta sigue la forma del pie?

Compárala con el pie de tu hijo/a visto desde arriba. No debe ser cónica.



¿El contrafuerte es firme pero no rígido?

Aprieta el talón con dos dedos. Debe tener firmeza pero ceder levemente.

¿Tu hijo/a tiene un perfil específico?

Algunos niños y niñas presentan características particulares —como hipotonía, hiperlaxitud, hipertonía u otras— que hacen que la elección del calzado tenga consideraciones adicionales. Si en KI te mencionamos alguno de estos perfiles, los criterios generales siguen siendo válidos, pero hay ajustes importantes que vale la pena revisar juntos antes de decidir.

No dudes en escribirnos. Una consulta breve puede hacer una diferencia real.

Nota clínica importante

La evidencia científica actual indica que ningún zapato, por sí solo, corrige o modifica permanentemente la anatomía del pie. Lo que sí puede hacer es respetar o limitar su desarrollo natural. Si tienes dudas sobre si tu hijo/a necesita algo más específico, consulta siempre con tu kinesiólogo/a.

Seguimos en contacto

Esta guía es un punto de partida, no un reemplazo de la evaluación clínica. Si tienes preguntas, notas algo diferente en la marcha de tu hijo/a, o quieres conversar sobre el calzado antes de comprarlo, escríbenos. Estamos aquí para acompañarte.

infokinesiologiainfantil@gmail.com

www.kinesiologiainfantil.cl

@kinesiologia_infantil



ESCANEE PARA COORDINAR ATENCIÓN
Y ENVIAR ANTECEDENTES CLÍNICOS