



Consejo General de
Podología de España

Pon tus pies
en buenas manos

NOTA DE PRENSA

La vuelta al cole empieza por los pies: consejos desde la podología para guarderías y colegios

Madrid, 4 de septiembre de 2025.- Con el inicio del curso escolar, miles de niños y niñas regresan a las aulas y guarderías. Además de mochilas, libros o uniformes, los profesionales de la podología recuerdan que la elección del calzado y la revisión de la salud de los pies son aspectos fundamentales para garantizar un correcto desarrollo infantil y prevenir problemas a largo plazo.

“El calzado escolar es el que más tiempo usan los peques, entre 9 y 12 horas al día, por lo que es más importante invertir en unos buenos zapatos que en la mochila o el estuche”, explica **Elena Carrascosa**, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos.

Guarderías (0-3 años): pies en formación

En esta etapa, los bebés y niños pequeños están aprendiendo a gatear, ponerse de pie y dar sus primeros pasos. “En guardería lo ideal es que vayan descalzos o con calcetines antideslizantes siempre que sea posible. De este modo estimulan la musculatura del pie y desarrollan mejor la marcha”, recomienda Carrascosa.

Si el centro exige calzado, debe ser **muy flexible, ligero, transpirable y con suela fina**, que proteja pero no limite el movimiento natural. El calzado con sujeción de velcro o cordones es preferible para evitar que el pie se deslice dentro del zapato.

Asimismo, es importante vigilar que los pies no sufran sudoración excesiva, cambiando los calcetines a diario y optando siempre por fibras naturales o técnicas transpirables.

En estas edades, más que corregir, lo fundamental es observar: detectar si el niño arrastra mucho los pies, se cae con frecuencia o muestra dolor. “Esto puede ser clave para identificar alteraciones neurológicas o del desarrollo que puedan haber pasado desapercibidas en las revisiones pediátricas”, añade la presidenta.



NOTA DE PRENSA

Colegios (3-12 años): la importancia del calzado y las revisiones

A partir de los 3 años y medio, cuando la marcha ya está instaurada, los profesionales de la podología recomiendan realizar la primera revisión podológica. “Es el momento idóneo para detectar a tiempo problemas como pie plano infantil, rotaciones de las piernas o disimetrías, que pueden derivar en alteraciones de rodillas, caderas o columna si no se tratan”, señala Carrascosa.

A la hora de elegir calzado escolar conviene tener en cuenta:

- **Pala recta, suela flexible y ligera** para no debilitar la musculatura.
- **Materiales transpirables** y plantilla interior plana y extraíble.
- Evitar tacones, plataformas, zapatos estrechos o calzado heredado de hermanos.
- Revisar la talla cada tres meses, ya que los pies pueden crecer hasta 8 milímetros cada trimestre.

“El error más habitual es comprar los zapatos un número más grande para que duren todo el curso. Eso genera rozaduras, inestabilidad y altera la marcha. Cada pie es único, por eso tampoco se deben heredar los zapatos de hermanos o amigos”, advierte Carrascosa.

Otro consejo es alternar el calzado: “En casa no es necesario llevar zapatos. Basta con calcetines antideslizantes o zapatillas de casa. Dejar que los pies respiren evita la acumulación de humedad y la aparición de hongos o papilomas, muy comunes tras el verano sobre todo si se han frecuentado piscinas”, apunta la presidenta de la organización podológica colegial.

Señales de alerta y prevención

Los profesionales de la podología recomiendan acudir a la consulta podológica si los niños se quejan de dolor en pies, tobillos o piernas, si se caen con frecuencia, caminan de puntillas o meten mucho los pies hacia dentro. En algunos casos puede ser necesario un tratamiento con plantillas personalizadas o ejercicios de reeducación postural.

“El inicio de curso es un momento perfecto para programar una revisión anual en el podólogo, igual que hacemos con el dentista o el oftalmólogo. La salud de los pies es clave porque están en pleno crecimiento y cualquier problema detectado a tiempo tiene fácil solución”, concluye Carrascosa.

Para más información:

Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos

Javier Alonso García, director de Comunicación

686 97 67 57 / prensa@cgcop.es