



¿Es normal que se caiga tanto?

## Siempre en el suelo

Su forma de caminar será primero un poco torpe para hacerse cada vez más segura. Sin embargo hay algunas alteraciones que pueden hacer que pierda el equilibrio con facilidad.

ANA VALLEJO

**Le miras desde** el sofá mientras él está sentado distraído con algún juguete entre las manos. De repente, se pone de pie, levanta los brazos como si quisiera agarrar el aire y, casi sin darse cuenta, da unos pasos cortos y torpes antes de caer al suelo. Durante ese periodo de aprendizaje serán muchas las veces que pierda el equilibrio y tropiece, pero debes observarle porque si sus caídas son continuas y no llega a mantener la estabilidad es posible que se deba a algún problema que complique sus primeros pasos. Aunque suelen ser trastornos de fácil solución, debes estar bien atenta para corregirlos lo antes posible. Pero tampoco te obsesiones y, sobre todo, no le compares con sus hermanos o amigos porque cada niño sigue su propio ritmo de desarrollo.

### Siempre en el suelo

Para intentar mantener el equilibrio durante sus primeros pasos, los niños separan las piernas y levantan los brazos. Y pese a ello, su forma de andar resulta insegura. Pero de ahí a “besar” el suelo con demasiada frecuencia hay una gran diferencia. “Los padres tienen que valorar si se cae más de lo normal y explicarle al pediatra o fisioterapeuta si ocurre en situaciones poco habituales –en un terreno que no tiene dificultad o en lugares muy cotidianos–”, explica Celia López, fisioterapeuta pediátrica y psicomotricista del Centro Aleka de fisioterapia y desarrollo del niño. Los motivos por los que los niños pueden tener problemas para dar sus primeros pa-



FOTOLIA

sos son muy diversos. “Por ejemplo, un defecto visual puede afectar enormemente a la coordinación y al equilibrio del pequeño”, señala esta fisioterapeuta. Por eso, es importante que primero el pediatra y después el oftalmólogo revisen su visión para descartar alteraciones, como estrabismo o miopía o darle una solución adecuada. Por otro lado, algunos niños tienen un tono muscular bajo –se conoce con el nombre de hipotonía y puede deberse a algún problema en el sistema nervioso central o a trastornos genéticos o musculares– lo que puede provocar problemas a la hora de caminar, especialmente cuando inician la

marcha por sí solos ya que tienen los músculos algo más flácidos y más “suelos”. Probablemente sea tu pediatra quien detecte estos síntomas y le derive al especialista para el diagnóstico definitivo del trastorno. En este caso, la estimulación de un psicoterapeuta infantil o un psicomotricista puede ser muy positiva.

La prematuridad es otro aspecto que puede justificar, en algunas ocasiones, un retraso en su desarrollo. Recuerda que el tiempo previsto que tarda un bebé en alcanzar ciertos hitos, como caminar, se calcula en base a los nueve meses de gestación. Si tu bebé nació antes de tiempo, es posible que estos acontecimientos se retrasen.

Las alteraciones a nivel de las rodillas y de los pies también pueden provocar caídas frecuentes, aunque a edades más avanzadas –todos los bebés nacen con los pies planos, ya que poseen una capa de grasa en la planta, y el arco no se marca hasta los tres años, aproximadamente–. “Los pies planos impiden una marcha normal y desenvuelta”, asegura esta especialista.

En todos los casos, es importante actuar cuanto antes. “De no solucionar el problema, todas las demás actividades como correr, saltar, trepar..., se pueden retrasar”, señala Celia López. Y esto, podría llevar a que sus compañeros le etiqueten de “torpe”, lo que hará un flaco favor a su autoestima. ~

ASESORAMIENTO:  
Celia López Carlón, fisioterapeuta pediátrica y psicomotricista del Centro Aleka. [www.centroaleka.com](http://www.centroaleka.com)

## Estimúlale

Lo normal es que entre los 12 y los 18 meses los niños den sus primeros pasos. Si tu hijo aún no lo ha hecho puedes ayudarlo de la siguiente forma: cuando esté de rodillas empújale levemente hacia un lado de forma que una rodilla reciba todo el peso; la otra quedará más libre para que pueda estirarla y así ponerse de pie. También puedes colocar sus juguetes preferidos encima de algún mueble o un sillón para que intente alcanzarlos.