



Pros y contras de andar descalzo

Guía informativa para pacientes y familias Centro Penta – Neurorrehabilitación

Sin duda habréis oído hablar de las bondades de andar descalzo pero, ¿Sabemos porqué esto es así? ¿Es válido para todos los peques?

Bien, empecemos:

Andar descalzo se ha popularizado como una forma “natural” de caminar, asociada a mejoras en la postura, la fuerza del pie y la percepción del cuerpo. Sin embargo, en el contexto de la **rehabilitación neurológica**, esta práctica debe analizarse con cautela.

Este documento te ayudará a comprender cuándo andar descalzo puede ser beneficioso y cuándo puede suponer un riesgo para tu peque

Beneficios de andar descalzo

El contacto directo del pie con el suelo proporciona una valiosa información sensorial que contribuye al desarrollo del equilibrio, la coordinación, el esquema corporal y la estabilidad postural. Andar descalzo favorece la activación muscular, la adaptación del pie a diferentes superficies y la integración sensorial, aspectos clave durante la infancia para un desarrollo motor saludable. De tal forma, tendremos:

1. Mayor estimulación sensorial

Caminar sin calzado aumenta la información que recibe el sistema nervioso a través de la planta del pie, lo que puede favorecer:

- La propiocepción
- La conciencia corporal
- El control del apoyo

2. Activación de la musculatura del pie

Andar descalzo puede contribuir a una mayor activación de los músculos intrínsecos del pie, ayudando a:

- Mejorar la estabilidad
- Favorecer el control del apoyo
- Evitar el exceso de rigidez

3. Percepción más real del movimiento

El contacto directo con el suelo permite una adaptación más precisa del paso y del equilibrio en superficies seguras y controladas.

Riesgos y desventajas de andar descalzo

1. Mayor riesgo de caídas

En niños con alteraciones del equilibrio, la fuerza o la coordinación, caminar descalzo puede aumentar el riesgo de inestabilidad y caídas, si no se supervisa adecuadamente.

2. Falta de protección

El pie queda expuesto a:

- Golpes
- Superficies irregulares
- Cambios de temperatura
- Lesiones cutáneas

Esto es especialmente relevante en niños con **alteraciones de la sensibilidad**.

3. No adecuado para todas las patologías

En algunos casos neurológicos o musculoesqueléticos, andar descalzo puede:

- Aumentar la fatiga
- Incrementar el dolor
- Desestabilizar el patrón de marcha

Entonces...¿Cuándo es recomendable?

- En entornos controlados
- Bajo supervisión profesional
- Como parte de un programa terapéutico individualizado
- En periodos limitados y con objetivos claros

¿Cuándo no es recomendable?

- Si existen problemas importantes de equilibrio
- En casos de pérdida de sensibilidad
- Si hay riesgo elevado de caídas
- Sin valoración previa de un profesional

El enfoque de Centro Penta

En Centro Penta entendemos que no todas las recomendaciones sirven para todas las personas. Cada intervención debe adaptarse al estado neurológico, funcional y sensorial del paciente. Por eso, antes de introducir cambios como andar descalzo, valoramos siempre el caso de forma individual.

Andar descalzo puede ser una herramienta más, pero no es una solución universal. La clave está en saber cuándo, cómo y para quién.

Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotros.

Atentamente: El Equipo de Centro Penta – Neurorrehabilitación