

Caminar descalzo: un impulso natural para el desarrollo físico y neurológico de los niños

15.8.2026 - | Vithas

Desde la Unidad de Biomecánica del Pie, Podoactiva, de Vithas Valencia 9 de Octubre, apuntan que el contacto directo con distintas superficies favorece la estimulación sensorial, fortalece los pies y contribuye al aprendizaje motor durante la infancia

Durante los meses de verano, las playas, jardines y zonas al aire libre se convierten en escenarios ideales para que los niños exploren su entorno. Entre las actividades más sencillas y beneficiosas se encuentra caminar descalzos, una práctica que aporta ventajas para el desarrollo físico, sensorial y neurológico desde edades tempranas.

Jairo Casal, podólogo de Podoactiva, la Unidad de Biomecánica del Pie de Vithas Valencia 9 de Octubre, destaca que “los pies son una importante fuente de información para el cerebro. Al entrar en contacto con superficies como arena, césped o tierra, los niños reciben estímulos relacionados con la textura, la temperatura y la presión, lo que enriquece su percepción del entorno y mejora su capacidad de adaptación”.

Un estímulo para el desarrollo sensorial

Durante la infancia, la sensibilidad de los pies es especialmente elevada. “Permitir que los niños caminen descalzos les ayuda a explorar diferentes sensaciones y a desarrollar habilidades relacionadas con el tacto y la propiocepción, es decir, la capacidad de reconocer la posición y el movimiento de su cuerpo”, subraya el profesional. Esta experiencia sensorial favorece la coordinación motora, la estabilidad y la confianza en sus movimientos, al mismo tiempo que contribuye a una mejor comprensión del espacio que los rodea.

Pies más fuertes y mejor equilibrio

Además de los beneficios sensoriales, caminar sin zapatos favorece el fortalecimiento de la musculatura del pie y del tobillo. La actividad natural de los músculos ayuda al desarrollo de la estructura plantar y contribuye a una mejor distribución de las cargas al caminar. Según Jairo Casal, “unos pies más fuertes se traducen en una mayor estabilidad, mejor equilibrio y una postura corporal más eficiente, aspectos fundamentales durante las etapas de crecimiento”.

Conexión entre los pies y el cerebro

Los pies cuentan con miles de terminaciones nerviosas que envían información constante al sistema nervioso central. Gracias a estos estímulos, el cerebro recibe datos que contribuyen al desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y emocionales.

Por ello, el especialista considera que “caminar descalzo en entornos seguros puede convertirse en una herramienta sencilla para favorecer la maduración neurológica y potenciar el aprendizaje a través de la experiencia directa”.

Aunque andar descalzo ofrece numerosos beneficios, es importante tomar algunas medidas de protección como evitar superficies con temperaturas excesivamente elevadas, como la arena muy caliente; utilizar calzado adecuado en zonas húmedas de piscinas y vestuarios para reducir el riesgo

de contagios por hongos o verrugas plantares, aplicar protector solar también en los pies cuando exista exposición prolongada al sol y priorizar sandalias o cangrejas que sujeten correctamente el pie en lugar de modelos inestables”.

Jairo Casal también recomienda “evitar determinados tipos de calzado, como los zuecos de plástico o las chanclas de dedo en niños pequeños, ya que ofrecen poca sujeción y pueden afectar a la estabilidad durante la marcha”.

Una práctica sencilla con grandes beneficios

“Siempre que se realice en espacios seguros y bajo supervisión, caminar descalzo permite a los niños descubrir el mundo a través de sus pies. Esta actividad natural contribuye al fortalecimiento muscular, mejora el equilibrio y favorece la estimulación del sistema nervioso, convirtiéndose en un aliado para su crecimiento y desarrollo integral”, concluye el profesional de Podoactiva.

Sobre Vithas El grupo Vithas está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud+. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. Vithas.es Goodgrower.com Síguenos en: LinkedInInstagramTikTokFacebookXYoutube

<https://vithas.es/comunicacion/actualidad/caminar-descalzo-un-impulso-natural-para-el-desarrollo-fisico-y-neurologico-de-los-ninos>