

¿Está creciendo bien mi hijo?

Preguntas y respuestas para padres

Cada niño es especial y se desarrolla a su propio ritmo. Tal como los adultos, los niños tienen distintos tamaños y formas.

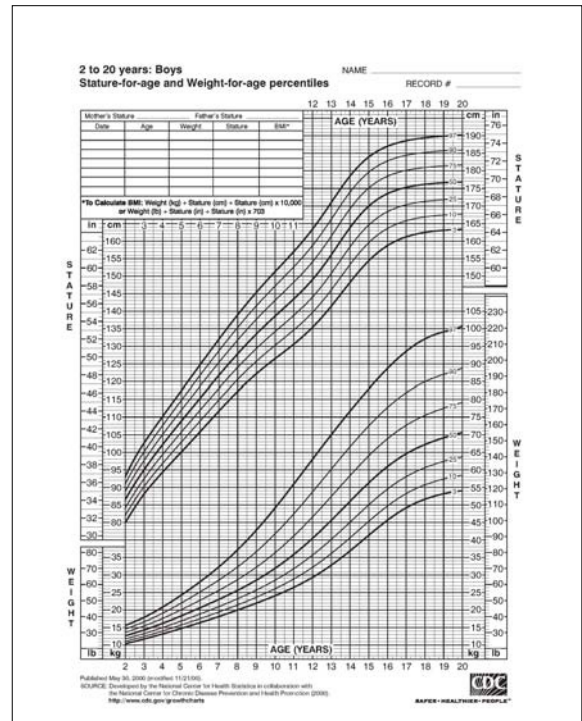
¿Qué nos dice el crecimiento de un niño?

El crecimiento de un niño nos dice bastante de su estado de salud. Si tiene problemas de salud o de nutrición, su crecimiento puede verse afectado.

¿Cómo sé si mi hijo está creciendo en forma normal?

Su hijo puede ser más alto o más bajo, tener más o menos peso que otros niños de su misma edad. Variaciones de peso o talla generalmente se rigen por ciertas normas. Esa es la razón para medir el peso y la estatura de los niños. A los infantes se los mide acostados. Una vez que se pueden parar, se les mide de pie. A bebés y niños preescolares se les mide la circunferencia de la cabeza.

Se aconseja pesar y medir regularmente a los niños para ver como están creciendo. De esta forma se puede comparar su crecimiento con el de otros del mismo sexo y edad. Si lo medimos una sola vez, sólo sabremos su tamaño en ese momento.



Hay gráficas de crecimiento para niños y niñas del nacimiento hasta los 36 meses y de los 2 a los 20 años de edad¹.

¿Cómo puedo ver las variaciones del crecimiento de mi hijo?

Las mediciones se anotan en una gráfica de crecimiento. Con cada medida que se añade, podemos ver si el niño está creciendo a un ritmo normal. La gráfica de crecimiento es parte de su ficha en la unidad de salud o en la oficina del médico.

¿Cómo se visualiza el crecimiento de su niño?²



Normal – está creciendo bien.
puede



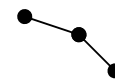
Atención – No aumenta de peso.

Averiguar la razón.



Atención – Gana más peso

que lo normal.
Averiguar la razón.



Peligro – Pierde peso;

estar enfermo. Debe ser visto por un profesional.

¹ Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades, Centro Nacional de Estadísticas de Salud, *CDC growth charts*, Estados Unidos.
<http://www.cdc.gov/growthcharts/> Mayo 30, 2000

² Morley, D. & M. Elmore-Meegan, El monitoreo del crecimiento, un tema olvidado. Sociedad Real [británica] de Medicina e Higiene Tropical. 27:14-19, 2000

¿Con cuánta frecuencia debo pesar y medir a mi hijo?

En lo posible, hágale medir la talla y tomar el peso:

- durante las dos primeras semanas de vida
- a los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 18 y 24 meses
- entre los 4 y 6 años de edad.

Los niños mayores y los adolescentes deben ser medidos y pesados una vez al año.

¿Por qué algunos niños crecen a un ritmo diferente que otros?

Hay muchos factores que afectan el crecimiento de los niños. Es normal observar pequeños cambios en el ritmo de crecimiento, sobre todo durante los dos primeros años de vida y durante el estirón de la adolescencia, cambios que forman parte normal del crecimiento y desarrollo. Los niños pueden ser altos o delgados si sus padres también lo son. Si el niño no come lo suficiente, su crecimiento y desarrollo pueden disminuir, puede cansarse, ponerse de mal humor y tener menos energía y fuerza que antes. Los bebés y niños que comen bien pero aun así no crecen normalmente pueden tener problemas de salud. Por una variedad de razones, pueden aumentar de peso mucho más rápido que de estatura. Un niño que come demasiado y no hace mucho ejercicio o tiene un problema de salud puede aumentar de peso muy rápidamente.

Consulte con su proveedor de cuidados de la salud para obtener más ayuda si tiene alguna inquietud en relación con este tema.

¿Los niños y las niñas crecen a ritmos distintos?³

- Los niños experimentan su mayor crecimiento cuando son bebés. El crecimiento tanto de niños como de niñas es gradual durante los años preescolares y primarios.
- Durante el denominado estirón de la adolescencia, los jóvenes de ambos sexos crecen rápidamente en su pasaje a la edad adulta.
- Los niños maduran a distintas edades. Las niñas, por lo general, maduran antes que los varones, y engordan en los pechos, muslos y caderas mientras que en los hombres el aumento de peso se debe a la masa muscular.
- Los adolescentes son muy sensibles a los cambios que experimentan sus cuerpos. Los padres deben explicarles que estos cambios son normales, con palabras tranquilizantes, a fin de tener una influencia positiva sobre el criterio que tienen de sus propios cuerpos.

Hay muchos factores que afectan el crecimiento de su niño. Recuerde que cada niño tiene un modelo determinado de crecimiento que le es normal. Debe ser medido a intervalos regulares para revelar su patrón particular de crecimiento.

Reconocimientos: Esta hoja informativa tiene el aval de la Sociedad Canadiense de Pediatría, el Colegio de Médicos de Familia de Canadá, y la Asociación de Enfermeros Comunitarios de Salud de Canadá. El contenido de esta hoja se basa en Evaluación y Monitoreo del Crecimiento de infantes y niños canadienses: ¿Cuáles gráficas de crecimiento son recomendables? Una declaración colaborativa de los Dietistas de Canadá, la Sociedad Canadiense de Pediatría, el Colegio de Médicos de Familia de Canadá, y la Asociación de Enfermeros Comunitarios de Salud de Canadá. La ponencia completa y el resumen ejecutivo están disponibles en http://www.dietitians.ca/news/highlights_positions.html.

Los Dietistas de Canadá agradecen a los autores, Shefali Raja RDN (DCPNN) y Janet Schlenker RDN (DCPNN) por la elaboración de esta hoja y a la Red de Nutrición Pediátrica de los Dietistas de Canadá (DCPNN) por su apoyo financiero.

Copyright © 2004 Dietitians of Canada y Canadian Paediatric Society. Todos los derechos reservados. Se permite la reproducción para propósitos sin motivo de lucro.

³ Adaptado, con licencia, de la Dirección Regional de Salud de Calgary – Nutrición y Vida Activa