

LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER SOBRE EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE SUS HIJOS

Dra. Karen Dayairé García Mejía¹

¹Pediatra, Capítulo Salamanca

Ilustraciones: Kenia Michelle García Mejía

Bol Col Ped Gto 2024;2(2):25-28

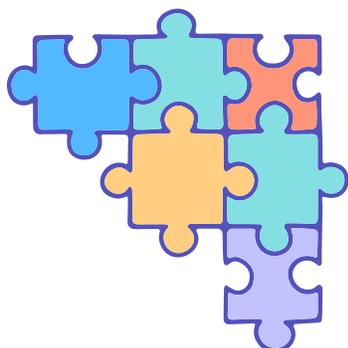
¿Qué es el crecimiento?

El crecimiento se refiere al incremento de peso y talla que tienen los niños y otros cambios corporales que presentan mientras van madurando, por lo tanto el crecimiento se expresa en kilogramos y se mide en centímetros respectivamente. Ello de manera simplista, puesto que además de estas medidas, los pediatras solemos obtener otras medidas como el perímetro cefálico o el perímetro del brazo o de la pierna, entre otras.

Este proceso se inicia en el momento de la concepción del ser humano y continúa a través de la gestación, la infancia, la niñez y la adolescencia.



El crecimiento no solo depende de factores genéticos, que son los que



ya traemos desde la concepción y los cuales están dados por la información genética que nos aportaron

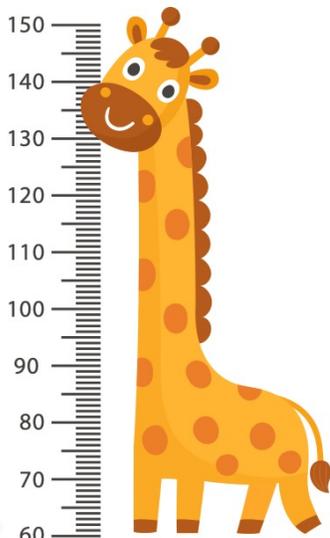
nuestros padres, si no que, para que este crecimiento no se vea alterado tenemos que tener un balance con los factores nutricionales, función endocrina, nuestro entorno psicosocial, estado general de salud y afectividad.

¿Cómo sé que mi hijo tiene un crecimiento normal ?

El primer año de vida de los bebés, es el año en el cual nos sorprendemos por su velocidad de crecimiento, ya que en esta etapa los bebés crecen un promedio de 25 centímetros, es decir si tu bebé cuando nació medía 50 centímetros para el año de edad medirá aproximadamente 75 centímetros, y en cuanto al peso, éste al año de edad es triplicado, así un recién nacido con un peso 3 kg para el año de edad pesará aproximadamente 9 kilogramos.



En vista de que en el primer año de vida el crecimiento es muy acelerado, es normal que como padres al ver que después del año de edad, nuestros hijos no están creciendo de la misma manera, nos ocasione preocupación. Sin embargo esto es normal ya que su velocidad de crecimiento a esta edad disminuye a solo unos 12-14 cm en el año y subirá de peso solo 3-4 kg por año. Para después de los tres años pasar a una fase de crecimiento lento y estable donde aproximadamente incrementará 50 cm hasta los 12 años y 25 kilogramos de peso. Estos parámetros son solo para darnos una idea de lo normal, sin embargo los niños no crecen a ritmos iguales ni perfectamente sostenibles durante toda su infancia. La mayoría de los niños tienen periodos de semanas o meses donde podemos observar “estirones” y el más importante es el que ocurre en la



pubertad, entre los 8 y 12 años en las niñas y entre los 10 y 15 años en los niños, es por eso que en la pubertad vemos que las niñas están más altas y más desarrolladas de sus caracteres sexuales, que los niños, lo cual es completamente normal.

¿Por qué son importantes las revisiones médicas?

El médico en cada revisión, registra el peso y estatura del niño para evaluar su peso y talla, en unas gráficas, en las cuales se analiza en que percentil se encuentra su hijo, esto se refiere a un valor estadístico de peso y talla, en comparación con los otros niños de su misma edad y sexo, es decir, si mi hijo tiene el peso en percentil 50, esto quiere decir que está en la media y que hay 50 niños más pequeños y 50 niños más grandes.

Esta valiosa herramienta ayuda al médico a determinar si los niños están creciendo a un ritmo apropiado o si pueden tener un problema.

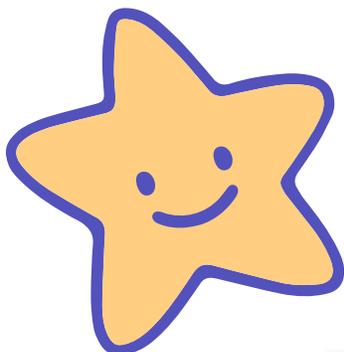
Entonces :¿Qué es el desarrollo infantil?

La adquisición progresiva de habilidad funcional que presentan los niños como consecuencia de la maduración de su cerebro.

El desarrollo infantil comprende, no solo el área física, sino también el área adaptativa y psicosocial del niño o niña. Un perfecto desarrollo vendrá acompañado de la interrelación armónica del niño o niña con la sociedad y con su entorno.

El desarrollo se evalúa acorde a indicadores o también conocidos como hitos del desarrollo, que son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada.





La evaluación del desarrollo es extensa ya que va acorde a la edad de los pequeños, para eso el médico puede utilizar diferentes tipo de pruebas, en nuestro país se desarrolló para ello la prueba EDI (Evaluación del Desarrollo Infantil), la cual es una herramienta de tamizaje diseñada y validada para la detección temprana de problemas del neurodesarrollo en menores de 5 años de edad.

Como padres debemos de estar atentos al desarrollo de nuestros hijos por lo que a continuación se dan ejemplos de focos rojos que requieren valoración por el médico pediatra.

Si a los 3 meses no sonrío, no es capaz de fijar la mirada o no sostiene la cabeza.
Si a los 6 meses no tiene interés ni intención de tomar objetos o bien no usa alguna de sus manos.
Si a los 9 meses no se sostiene sentado, no se interesa por mirar o tocar las cosas de su entorno o no parlotea.
Si a los 12 meses el niño no es capaz de sostenerse en pie, agarrado de un mueble, no busca la comunicación con los adultos o no explora los nuevos juguetes.
Si a los 18 meses aún no camina o no conoce el nombre de algunas personas u objetos familiares.

¿Qué puedo hacer para potenciar el crecimiento y desarrollo de mi hijo?

Mantener horas de sueño adecuadas: los patrones de sueño varían en función de la edad y de cada niño, pero en promedio las horas de sueño van de 10 a 12 horas.

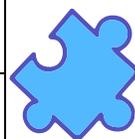
El sueño es fundamental para el desarrollo de los niños porque durante él ocurren procesos fisiológicos de restauración del organismo.

Si los niños no tienen hábitos del sueño adecuados, no solo se traduce en niños con un crecimiento inadecuado, si no que les provoca dificultades en los procesos cognitivos, como lo son la memoria y atención.



HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLE
Ambiente oscuro, silencioso, temperatura adecuada (sin abrigo excesivo).
Horario regular a la hora de acostarse y despertar.
Evitar la TV, cuentos aterradoros, o actividad física enérgica una hora antes de irse a dormir.
Rutinas agradables (baño, cena, entorno adecuado).
Acostar al niño despierto para que logre conciliar el sueño solo.

Dar una Alimentación nutritiva: el llevar una alimentación adecuada a los niños les aporta las vitaminas y minerales esenciales, que ayuda a los



niños a alcanzar su pleno potencial de crecimiento, y que lejos de querer dar suplementos vitamínicos, estas vitaminas las puedan obtener de los alimentos.



Promover la realización de ejercicio en nuestros hijos: realizar actividad física durante la niñez contribuye al proceso de crecimiento ya que estimula la producción de la hormona del crecimiento; además, el ejercicio fortalece los huesos, mejora los sistemas endocrino y cardiovascular, y favorece el aprendizaje, la capacidad de socializar y la salud mental.

RECUERDA

No hacer comparaciones con otros niños, ya que el rango de normalidad de crecimiento es amplio y aunque a veces podemos ver muy pequeños a nuestros hijos en comparación con otros niños de la misma edad, esto no por fuerza quiere decir que este mal o bien, si tienes inquietudes sobre la talla el peso o el desarrollo de tu hijo, acude a una evaluación médica.



BIBLIOGRAFÍA

- Zárate-Vergara A, Castro-Salas U, Tirado-Pérez I. Crecimiento y Desarrollo normal del preescolar, una mirada desde la atención primaria, Rev Ped Elec 2017;14(2):27-33
- González-Uribe V, Nasrallah-Rada E. Crecimiento y Desarrollo. En: Manual de pediatría Hospital Infantil de México Federico Gómez, Ed. McGraw Hill / Interamericana Editores 2016.
- Masalan MP, Sequeira J, Ortiz M. Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos, Rev Chil Pediatr 2013;84(5):554-564
- Alves JGB, Alves GV. Effects of physical activity on children's growth. *J Pediatr (Rio J)*. 2019;95 Suppl 1:72-78. doi:10.1016/j.jped.2018.11.003