



Infantil

## Percentiles y salud infantil

## ■ Percentiles y salud infantil

El crecimiento de un niño es un indicador de su salud y bienestar general. El monitoreo del desarrollo físico a lo largo de los años es fundamental no sólo para detectar posibles problemas, también para asegurarse que esté alcanzando sus hitos de progreso de manera adecuada.

Cada pequeño crece a su propio ritmo y éste va a depender del potencial genético y sexo, aunque también influyen otros factores como la nutrición, actividad física, entorno psicosocial o existencia de alguna enfermedad.

Este crecimiento se evalúa comparando las medidas de un niño en una gráfica de crecimiento con las de sus compañeros de la misma edad, lo que conocemos como percentil.

La importancia de las citas pediátricas se manifiesta en el monitoreo regular del crecimiento, donde el especialista lleva a cabo controles específicos:

### La importancia de las citas pediátricas

El monitoreo regular del crecimiento se alcanza a través de los controles pediátricos, donde el especialista toma:

#### ■ Hasta los dos años:

- **Peso:** es un factor determinante para el desarrollo físico y cognitivo. Tanto el exceso como la falta pueden tener efectos negativos.
- **Longitud:** se mide de pies a cabeza con el niño recostado sobre una superficie plana.
- **Perímetro cefálico:** se estima el tamaño de la cabeza en redondo con una huincha de medir.



■ **A partir de los dos años y hasta el final de crecimiento:**

- **Peso:** el sobrepeso puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, mientras que la desnutrición puede afectar el desarrollo cerebral y la capacidad de aprendizaje.
- **Talla:** se valora con el niño parado, con los pies descalzos y los talones, glúteos, espalda y cabeza tocando una superficie plana, como una pared.
- **Índice de masa corporal (IMC):** se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros (IMC = peso (kg) / [estatura (m)]<sup>2</sup>)
- **Perímetro abdominal:** es un indicador de enfermedad cardiovascular más fiable que el IMC.
- **Pliegue cutáneo:** permite valorar la cantidad de tejido adiposo subcutáneo.

Estos indicadores permiten calcular el percentil correspondiente y conocer cómo es el patrón de crecimiento. Sus variantes ayudan a detectar de manera precoz la aparición de algún problema y contribuyen a evitar estudios innecesarios en los pequeños que tienen variaciones normales.

**Recuerda:** el cuidado infantil adecuado desempeña un papel vital en el bienestar de tus hijos. Un desarrollo apropiado en la infancia no es solo el comienzo, sino el cimiento esencial para una vida saludable en el futuro.

Además, es importante destacar que el sobrepeso y la obesidad pueden aumentar significativamente las posibilidades de desarrollar enfermedades crónicas cardiovasculares, metabólicas y respiratorias, como el asma e infecciones recurrentes. Es esencial tomar medidas para prevenir estas condiciones desde una edad temprana

Si tienes alguna duda sobre cómo es la gráfica de crecimiento y en qué percentil se encuentra, conversa con su pediatra.



## ■ Referencias

- Síndrome postvacacional. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-sindrome-postvacacional-10022200>
- Síndrome postvacacional. <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/consejos-salud/sindrome-postvacacional>
- Síndrome postvacacional. [https://www.clinicasanjose.cl/clinica\\_sanjose/sindrome-postvacacional](https://www.clinicasanjose.cl/clinica_sanjose/sindrome-postvacacional)
- Síndrome postvacacional: consejos para retomar el ritmo laboral. <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2017/sindrome-postvacacional-consejos-para-retomar-el-ritmo-laboral>



# Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR