



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

El crecimiento de los niños

Autor/es: M^a Elena Fernández Segura. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Nerja (Málaga).
[Volumen 4. Nº 4. Diciembre 2011](#) [1]

En la consulta diaria del pediatra, los padres y familiares nos hacen muchas preguntas sobre el crecimiento de sus hijos. Las principales causas de alteración del crecimiento, a principios del siglo pasado, eran el hambre, la desnutrición y las infecciones, Esto ha cambiado en la sociedad desarrollada donde vivimos. En la actualidad, los niños no crecen bien por ciertas enfermedades crónicas de muy diverso origen. La gran importancia que se concede en el momento actual a los niños altos está propiciando un aumento de las consultas de niños con altura dentro de la normalidad, pero considerados por algunos padres como bajos, porque se sitúan en las tablas por debajo de la media.

¿Siempre es igual el crecimiento de los niños? El crecimiento pasa por tres fases. La primera fase es desde el nacimiento hasta los dos años; la segunda fase, hasta el comienzo de la pubertad y la tercera es el crecimiento de la pubertad.

¿Qué ocurre durante cada una de las tres fases? Desde que nace, hay una etapa de rápido crecimiento, de manera que a los dos años ha crecido unos 35 cm. En la segunda fase hay una parada progresiva de la velocidad de crecimiento hasta, aproximadamente, los ocho años en las niñas y los nueve años en los niños. Posteriormente empieza el crecimiento rápido de la pubertad, acompañado de una serie de cambios corporales de fácil observación y seguimiento. Durante la pubertad, las niñas crecen unos 25 cm y los niños unos 28 cm. La altura definitiva de cada persona se alcanza cuando termina completamente el crecimiento del esqueleto.

¿Qué cambios físicos ocurren durante la pubertad? La pubertad es el periodo de la vida en el que se produce la transición desde la infancia a la vida adulta; entonces, el cuerpo alcanza su forma y tamaño definitivos. En este periodo se producen cambios que afectan a todos los órganos y estructuras, pero lo más llamativo es el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios.

¿Qué cambios ocurren en la niña? En la mujer, alrededor de los 8-9 años, aparecen unos pequeños bultitos debajo de los pezones que se llaman botones mamarios y que, a menudo, son asimétricos. Poco a poco van creciendo las mamas de las niñas, a lo largo de 2-3 años. Unos seis meses después de empezar a crecer el pecho, comienza el crecimiento del vello pubiano y, posteriormente, el vello axilar. La primera regla se produce entre 2-5 años después del inicio del botón mamario; en nuestro medio, alrededor de los 11-12 años.

¿Qué cambios ocurren en el niño? En el hombre, en torno a los 9-10 años, empieza un aumento del tamaño de los testículos. En este momento, el pene tiene todavía características infantiles pero, alrededor de un año después, se inicia su crecimiento. Esto se acompaña del aumento de la pigmentación de los testículos y del desarrollo del vello en esta zona. El periodo de la pubertad en los niños dura unos 2 años, acompañado de aumento de la pilosidad axilar, facial y de las extremidades, además de cambios en la voz y aumento de la masa muscular.

La altura del niño, cuando termine el crecimiento, ¿de qué depende? Si no hay nada en el ambiente que dificulte su crecimiento, depende, principalmente, de factores genéticos. Es decir, la altura dependerá, por una parte, de la herencia de sus antepasados y, por otra parte, de una serie de factores como son la alimentación, las enfermedades que puedan padecerse durante la infancia y la forma de vida.

¿Se puede conocer cuál será la altura definitiva de un niño? La altura esperada cuando sea adulto se puede calcular en función de la altura de sus padres. Esto se conoce como cálculo de la talla diana. Se usa una fórmula matemática que es distinta para varones y para mujeres. Esta diferencia por sexos se explica por la influencia de las hormonas sexuales en el crecimiento.

Varones= (altura del padre+altura de la madre)/2+6,5 cm.

Mujeres= (altura del padre+altura de la madre)/2-6,5 cm.

Este cálculo hay que estimarlo en $\pm 8,5$ cm que puede haber de variación.

Ejemplo: el padre de un niño mide 179 cm y la madre mide 163 cm. Por tanto el cálculo sería: $(179+163)/2+6,5=177,5$ cm. Por tanto, es de esperar que, cuando el niño sea adulto, su talla oscile entre 186 cm y 169 cm, porque al resultado de 177,5 hay que sumarle y restarle 8,5.

¿Es de esperar siempre que los hijos alcancen una altura mayor que la de sus padres? Este fenómeno se conoce como aceleración secular del crecimiento. Ocurre en las poblaciones con un nivel de vida ascendente, tanto para la altura como para el adelanto de la pubertad

¿Qué parámetros utilizamos los pediatras y enfermeros para supervisar el desarrollo físico? Los parámetros clínicos más importantes son el peso, la talla y el perímetro cefálico. Su profesional de la salud los realizará preferentemente en las visitas del programa de salud infantil recomendadas o en otras ocasiones donde considere oportuno su medida.

¿Por qué es importante el peso y el perímetro cefálico? El peso es el parámetro que más tempranamente se altera en situaciones de desnutrición. El perímetro cefálico mide el tamaño de la cabeza y es indicador del desarrollo cerebral. El perímetro cefálico debe ser medido hasta, al menos, los dos años de vida.

¿Se utiliza la altura para valorar el crecimiento de los niños? Sí; a la medida de la altura, los profesionales de la salud la denominamos talla. Hasta los dos años se toma mediante una regla rígida horizontal. A partir de los dos años se mide de pie. Para valorar el crecimiento será necesario medir la velocidad a la que crece durante al menos un año y compararlo con las gráficas de referencia.

¿Qué son las curvas de crecimiento? La curva de crecimiento es una gráfica que permite valorar el crecimiento del niño, y es diferente para los niños y las niñas. Se confecciona a partir de la información de peso y la medida de miles de niños. Lo que hacemos es comparar la estatura, el peso y el tamaño de la cabeza frente a los niños de la misma edad. Las medidas del crecimiento se deben comparar con las curvas de referencia de cada población. En la actualidad disponemos de las gráficas de crecimiento de la OMS que se realizaron con niños de diferentes países (India, Brasil, E.E.U.U., Omán, Noruega y Ghana) alimentados sólo con leche materna. Se pueden aplicar a todos los niños del mundo y se pueden consultar en http://www.who.int/childgrowth/standards/curvas_por_indicadores/en/index.html [2]

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.aepap.org/familia/crecer.htm> [3]

<http://www.aepap.org/familia/pubertad.htm> [4]