



## FAMIPED

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

## O crecemento dos nenos

**Autor/es:** M<sup>a</sup> Elena Fernández Segura. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Nerja (Málaga).

**Traductor/a:** Botóns.eu - Portal Galego de Educación.

[Volumen 4. Nº 4. Diciembre 2011](#) [1]

Na consulta diaria do pediatra os pais e familiares fannos moitas preguntas sobre o crecemento dos seus fillos. As principais causas de alteración do crecemento a principios do século pasado eran a fame, a desnutrición e as infeccións. Isto cambiou na sociedade desenvolvida onde vivimos. Na actualidade os nenos non medran ben por certas enfermidades crónicas de moi diversa orixe. A gran importancia que se concede no momento actual aos nenos altos está a propiciar un aumento das consultas de nenos con altura dentro da normalidade pero baixos porque se sitúan nas táboas por baixo da media.

**Sempre é igual o crecemento dos nenos?** O crecemento pasa por tres fases. A primeira fase é desde o nacemento até os 2 anos, a segunda fase até o comezo da puberdade e a terceira é o crecemento da puberdade.

**Que ocorre durante cada unha do tres fases?** Desde que nace hai unha etapa de rápido crecemento, de maneira que aos 2 anos creceu uns 35 cm. Na segunda fase hai unha parada progresiva da velocidade de crecemento até aproximadamente os 8 anos nas nenas e os 9 anos nos nenos. Posteriormente empeza o crecemento rápido da puberdade acompañado dunha serie de cambios corporais de fácil observación e seguimento. Durante a puberdade as nenas crecen uns 25 cm e os nenos uns 28 cm. A altura definitiva de cada persoa alcánzase cando termina completamente o crecemento do esqueleto.

**Que cambios físicos ocorren durante a puberdade?** A puberdade é o período da vida no que se produce a transición desde a infancia á vida adulta; entón o corpo alcanza a súa forma e tamaño definitivos. Neste período prodúcense cambios que afectan a todos os órganos e estruturas, pero o máis rechamante é o desenvolvemento dos caracteres sexuais secundarios.

**Que cambios ocorren na nena?** Na muller ao redor dos 8-9 anos aparece un pequeno vultíño debaixo das mamilas, os chamados botóns mamarios, e que a miúdo son asimétricos. Aos poucos van crecendo as mamas das nenas ao longo de 2-3 anos. Uns 6 meses despois de empezar a crecer o peito comeza o crecemento da lanuxe pubiana e posteriormente a peluxe axilar. A primeira regra prodúcese entre 2-5 anos despois do inicio do botón mamario, no noso medio ao redor dos 11-12 anos.

**Que cambios ocorren no neno?** No home ao redor dos 9-10 anos empeza cun aumento do tamaño dos testículos. Neste momento o pene ten aínda características infantís pero ao redor dun ano despois iníciase o seu crecemento. Isto acompáñase do aumento da pigmentación dos testículos e do desenvolvemento da peluxe nesta zona. O período da puberdade nos nenos dura uns 2 anos acompañado de aumento da pilosidade axilar, facial e das extremidades ademais de cambios na voz e aumento da masa muscular.

**A altura do neno cando termine o crecemento, de que depende?** Se non hai nada no ambiente que dificulte o seu crecemento depende principalmente de factores xenéticos. É dicir, a altura dependerá por unha banda da herdanza dos seus antepasados e por outra banda dunha serie de factores como son a alimentación, as enfermidades que poidan padecerse durante a infancia e a forma de vida.

## O crecemento dos nenos

---

**Pódese coñecer cal será a altura definitiva dun neno?** A altura esperada cando sexa adulto pódese calcular en función da altura dos seus pais. Isto coñécese como cálculo de talla diana. Úsase unha fórmula matemática que é distinta para homes e para mulleres. Esta diferenza por sexos explícase pola influencia das hormonas sexuais no crecemento.

Varóns= (altura do pai+altura da nai)/2+6,5 cm

Mulleres= (altura do pai+altura da nai)/2-6,5 cm

Este cálculo hai que estimalo en  $\pm 8,5$  cm que pode haber de variación.

Exemplo: o pai dun neno mide 179 cm e a nai mide 163 cm. Por tanto, o cálculo sería:  $(179+163)/2+6,5= 177,5$  cm . Por tanto, é de agardar que cando o neno sexa adulto, a súa talla oscile entre 186 cm e 169 cm porque ao resultado de 177,5 hai que sumarlle e restarlle 8,5.

**É de esperar sempre que os fillos alcancen unha altura maior que a dos seus pais?** Este fenómeno coñécese como aceleración secular do crecemento. Ocorre nas poboacións cun nivel de vida ascendente tanto para a altura como para o adianto da puberdade.

**Que parámetros utilizamos os pediatras e enfermeiros para supervisar o desenvolvemento físico?** Os parámetros clínicos máis importantes son o peso, a talla e o perímetro cefálico. O seu profesional da saúde realizaraos preferentemente nas visitas do programa de saúde infantil recomendadas ou noutras ocasións onde considere oportuno a súa medida.

**Por que é importante o peso e o perímetro cefálico?** O peso é o parámetro que máis cedo se altera en situacións de desnutrición. O perímetro cefálico mide o tamaño da cabeza e é indicador do desenvolvemento cerebral. O perímetro cefálico debe ser medido até polo menos os 2 anos de vida.

**Utilízase a altura para valorar o crecemento dos nenos?** Si, á medida da altura os profesionais da saúde denominámola talla. Até os 2 anos tómase mediante unha regra rixida horizontal. A partir dos 2 anos mídese de pé. Para valorar o crecemento será necesario medir a velocidade á que medra durante polo menos un ano e comparalo coas gráficas de referencia.

**Que son as curvas de crecemento?** A curva de crecemento é unha gráfica que permite valorar o crecemento do neno e que son diferentes para os nenos e as nenas. Confecciónanse a partir da información de peso e a medida de miles de nenos. O que facemos é comparar a estatura, o peso e o tamaño da cabeza fronte aos nenos da mesma idade. As medidas do crecemento débense comparar coas curvas de referencia de cada poboación. Na actualidade dispomos das gráficas de crecemento da OMS que se realizaron con nenos de diferentes países (India, Brasil, EUA., Omán, Noruega e Ghana) alimentados só con leite materno. Pódense aplicar a todos os nenos do mundo e pódense consultar en : [http://www.who.int/childgrowth/standards/curvas\\_por\\_indicadores/en/index.html](http://www.who.int/childgrowth/standards/curvas_por_indicadores/en/index.html) [2]

### MÁIS INFORMACIÓN:

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

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