

Cuadernillo informativo para familias del Centro para una Mejor Salud y Nutrición



Índice

Bienvenida

3

Qué puede hacer

4

Qué haremos nosotros

4

Pruebas de laboratorio

5

Pruebas diagnósticas

7

Remisiones a especialistas

8

IMC y percentil del IMC

9

Complicaciones médicas relacionadas con el aumento de peso

10

Trastornos endocrinos

11

Trastornos cardiovasculares

16

Trastornos gastrointestinales

19



Trastornos pulmonares

23

Trastornos neurológicos

24

Trastornos ortopédicos

24

Trastornos de la piel

25

Inquietudes relacionadas con la salud mental

26

Hábitos saludables

27

Actividad física

32



Bienvenidos

Le damos la bienvenida al Centro para una Mejor Salud y Nutrición (Center for Better Health and Nutrition, CBHN). Nuestra misión es satisfacer las necesidades de salud de los niños y adolescentes con peso elevado y que tienen más riesgo de presentar problemas metabólicos, como diabetes y enfermedades cardíacas. Disponemos de un programa de tratamiento integral y basado en la familia en el que atendemos a niños y adolescentes de entre 2 y 18 años.

El CBHN se esfuerza por ayudar a cada paciente a alcanzar su mejor estado de salud. En conjunto, un equipo de expertos atiende las necesidades médicas, nutricionales, de ejercicio, de sueño, psicológicas y sociales de cada paciente. El proveedor médico busca las causas subyacentes de la obesidad, así como las complicaciones médicas que se derivan de ella. Una de las maneras de hacerlo es mediante análisis de laboratorio. En ocasiones, es necesario que su hijo(a) comience a tomar medicamentos o consulte a un subespecialista para controlar mejor las complicaciones médicas importantes asociadas a la obesidad. Estas complicaciones se tratan en profundidad más adelante en este cuadernillo.

Un dietista registrado trabajará con cada paciente y su familia para brindar asesoramiento nutricional individualizado. Nuestra filosofía consiste en establecer maneras saludables de alimentarse que beneficien a toda la familia. Esto se hace paso a paso para crear hábitos saludables de alimentación en un entorno de apoyo. Además, ofrecemos sesiones educativas prácticas en grupo, como clases de cocina.

El ejercicio es una parte importante de llevar un estilo de vida saludable. Nuestros fisiólogos del ejercicio evalúan y orientan a los pacientes en la creación de un plan de ejercicios. También dirigen clases de ejercicios en grupo por la noche en nuestra ubicación de Winslow para los participantes de nuestro programa.



Qué puede hacer

Para un niño(a) o adolescente, comenzar a llevar un estilo de vida saludable puede ser aterrador o abrumador. A veces, los cambios causan miedo y ansiedad. Puede convertir esta experiencia en algo divertido y emocionante, y no en un castigo o en algo que cause temor. Aquí le dejamos algunas sugerencias:

- Mantenga una actitud positiva.
- Anime a su hijo(a).
- Elogie a su hijo(a) cuando pruebe frutas o vegetales nuevos, tome decisiones saludables o participe en juegos activos.
- No se obsesione con los fracasos percibidos. Si su hijo(a) toma alguna decisión poco saludable, ánimo(a) a seguir adelante y a elegir mejor la próxima vez.
- Predique con el ejemplo. Nos resulta más fácil tomar decisiones saludables cuando nos rodean amigos y familiares que también toman decisiones que favorecen la salud.
- Lleven un ritmo de vida saludable, que incluya dormir lo suficiente por la noche, tener horarios habituales de comidas y dedicar tiempo a la actividad física.

Los consejos sobre nutrición y ejercicio del Centro para una Mejor Salud y Nutrición son excelentes para toda la familia. Lo ideal sería que toda la familia participara en este proceso. Si todos los miembros de la familia se esfuerzan por mantenerse lo más saludables posible, su hijo(a) no se sentirá solo(a).

- Elimine los bocadillos no saludables y las bebidas azucaradas de su hogar.
- Disfruten juntos de comidas saludables en el hogar, sentados a la mesa.
- Coma alimentos saludables y haga ejercicios con su hijo(a) para apoyarlo(a).

Gracias a estas medidas, su hijo(a) tendrá mejores probabilidades de éxito.

Qué haremos nosotros

Sabemos que puede ser difícil hablar sobre el peso y los problemas médicos que se relacionan con el hecho de tener un peso elevado. Siempre les brindaremos un trato justo y digno a usted y a su hijo(a). Queremos que se sienta parte junto a nosotros en el proceso de salud de su hijo(a). Esto es lo que puede esperar cuando acuda al Centro para una Mejor Salud y Nutrición.



Análisis de laboratorio (de sangre)

Los análisis de laboratorio se usan como herramienta de detección para descubrir algunas de las afecciones de las que hablaremos en este cuadernillo. Aunque su hijo(a) no presente ningún síntoma, es posible que tenga una afección oculta. Detectar y tratar los problemas a tiempo puede prevenir, en el futuro, complicaciones a largo plazo derivadas de la obesidad.

Su hijo(a) no puede comer ni beber nada, excepto agua, durante las 12 horas previas a la realización de los análisis de laboratorio. El proveedor de atención médica le indicará si su hijo(a) no necesita cumplir con esto antes de dichos análisis.

Mediante los análisis de laboratorio, descubriremos si su hijo(a) tiene alguno de los siguientes problemas:

- Diabetes, prediabetes o resistencia a la insulina
- Enfermedad hepática asociada a disfunción metabólica
- Problemas de colesterol
- Trastornos de la tiroides
- Niveles bajos de vitamina D

Tal vez usemos estos análisis para detectar otros problemas, pero estos son los más frecuentes en los niños con peso elevado. A continuación, le presentamos una lista de algunas de las pruebas de laboratorio y lo que podemos descubrir con ellas.



Nombre del análisis de sangre	Qué nos indica	Nivel aceptable
Azúcar en sangre (glucosa en ayunas)	Se usa como prueba de detección de la diabetes.	Menos de 100 mg/dl.
Insulina en ayunas	Se usa para descubrir si el nivel de insulina en sangre es elevado (esto podría indicar que el cuerpo se está esforzando demasiado por controlar el nivel de azúcar en sangre).	Varía en función de la edad, pero, en general, debe ser inferior a 17 mcIU/ml después de la pubertad e inferior a 13 mcIU/ml antes de la misma.
Hemoglobina A1c	Se usa para determinar cuál ha sido el nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos 3 meses.	Menos del 5.7 %.
TSH (hormona estimulante de la tiroides)	Se usa como prueba de detección de problemas de tiroides.	Entre 0.4 y 4.0 mIU/ml.
ALT (alanina aminotransferasa)	Se trata de una enzima hepática que contribuye al buen funcionamiento del hígado. Los niveles elevados en sangre pueden indicar daños en las células hepáticas, incluida la enfermedad hepática esteatósica asociada a disfunción metabólica.	Hasta 30 unidades/l en niños de 1 a menos de 12 años; en adolescentes de 12 a 17 años, hasta 22 unidades/l en niñas y 26 unidades/l en niños.
Perfil lipídico, que incluye lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • Colesterol total • HDL (lipoproteínas de alta densidad, colesterol “bueno”) • LDL (lipoproteínas de baja densidad, colesterol “malo”) • Triglicéridos 	Todas estas pruebas se usan para conocer el colesterol. <ul style="list-style-type: none"> • El colesterol “bueno” o HDL ayuda a eliminar el exceso de colesterol del torrente sanguíneo y brinda protección contra enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. • El colesterol “malo” o LDL, en exceso, puede adherirse a los vasos sanguíneos y obstruir las arterias. • Los triglicéridos son un tipo de grasa que se transporta en la sangre. En niveles elevados, aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colesterol total: menos de 170 mg/dl. • Colesterol “bueno” o HDL: más de 45 mg/dl. • Colesterol “malo” o LDL: menos de 110 mg/dl. • Triglicéridos: menos de 75 mg/dl antes de los 10 años y menos de 90 en el caso de niños de 10 a 19 años.

Nota: Una vez que el equipo de atención médica haya revisado a su hijo(a), es posible que se necesiten otras pruebas de laboratorio.



Pruebas diagnósticas

Nombre de la prueba	Objetivo de la prueba	Qué implica
Composición corporal	Con esta prueba, obtenemos información útil sobre la composición corporal de su hijo(a). Se usa para determinar la cantidad de agua, masa muscular magra y porcentaje de grasa corporal que tiene el cuerpo de su hijo(a).	Pararse descalzo sobre una balanza especial y sujetar las asas. Si la persona está embarazada o tiene un dispositivo eléctrico implantado, no se puede realizar la prueba. Esta prueba dura menos de 3 minutos.
Presión arterial	Se usa para evaluar la salud del corazón y de los vasos sanguíneos.	En posición sentada y relajada, se coloca un manguito en la parte superior del brazo, que se infla y desinfla de manera gradual.

Dentro de 2 semanas, le enviaremos un mensaje a través de MyChart o intentaremos comunicarnos con usted por teléfono para informarle los resultados de estas pruebas y análisis de laboratorio. Si no ha recibido noticias nuestras, llame a nuestro consultorio al (513) 636-4305. No dé por sentado que los resultados de las pruebas de su hijo(a) son normales solo porque no haya recibido noticias nuestras. Quizás no tengamos el número de teléfono o la dirección correctos de su familia. Asegúrese de actualizar la información de su hijo(a) en nuestro consultorio.



Remisiones a especialistas

Según los resultados del examen de su hijo(a), es posible que necesitemos hacerle más pruebas o remitirlo(a) a un especialista. Quizás le pidamos que acuda a uno o varios de estos especialistas o centros.

- **El Centro del Sueño (Sleep Center):** en caso de ronquidos fuertes, apnea del sueño o problemas para dormir.
- **Endocrinólogo:** en caso de diabetes, trastornos de la tiroides, problemas de crecimiento, síndrome de ovario poliquístico o problemas menstruales.
- **Ginecólogo:** en caso de problemas menstruales o síndrome de ovario poliquístico.
- **Gastroenterólogo:** en caso de enfermedad hepática esteatósica asociada a disfunción metabólica, dolor abdominal, estreñimiento o enfermedad por reflujo gastroesofágico grave.
- **Cardiólogo** (incluidas la Clínica de Lípidos [Lipid Clinic] y la Clínica de Hipertensión [Hypertension Clinic]): en caso de hipertensión arterial, niveles de colesterol muy anormales, agrandamiento del corazón, desmayos durante el ejercicio u otros problemas cardíacos.
- **Otorrinolaringólogo:** en caso de agrandamiento de las amígdalas, ronquidos o infecciones repetidas de la garganta o los senos paranasales.
- **Ortopedista:** en caso de escoliosis; dolor de espalda, cadera, rodilla u otras articulaciones; o arqueamiento de la parte inferior de las piernas.
- **Psicólogo o psiquiatra:** en caso de problemas emocionales relacionados con el exceso de peso o la mala imagen corporal, patrones de alimentación que pueden ser perjudiciales para la salud, burlas, acoso escolar, depresión, ansiedad, dificultades propias de la adolescencia, trastornos familiares, estrés o problemas en la escuela.
- **Medicina Adolescente (Adolescent Medicine) o Salud Adolescente (Teen Health):** en caso de menstruaciones irregulares, uso de métodos anticonceptivos o cuestiones de salud general de las adolescentes.
 - **Clínica de Trastornos Alimentarios (Eating Disorder Clinic)** (parte de Medicina Adolescente): en caso de patrones de alimentación que pueden ser perjudiciales para la salud de su hijo(a).
- **Terapeuta ocupacional:** en caso de problemas al tragar, problemas para tolerar algunas texturas de alimentos o aversiones o rechazos a ciertos alimentos.
- **Fisioterapeuta:** en caso de problemas de equilibrio; debilidad muscular; dolor de espalda, pie o tobillo; o plantillas ortopédicas a medida.
- **Programa de Pérdida Quirúrgica de Peso para Adolescentes (Surgical Weight Loss Program for Teens):** puede consultarse a fin de determinar si su hijo(a) es candidato(a) a la cirugía para bajar de peso.



¿Qué son el “IMC” y el “percentil del IMC”? ¿Son importantes?

Primero, aclaremos que “IMC” es la sigla de **índice de masa corporal**”.

El índice de masa corporal no es más que un número que se usa para comparar el peso con la altura. Para calcular el índice de masa corporal de una persona, es necesario conocer su altura y su peso. El IMC es una herramienta de detección con la que podemos identificar a aquellas personas que pueden correr el riesgo de presentar problemas de salud debido a su peso. **Es solo una parte del panorama.** El número del IMC que se considera saludable cambia con la edad. En niños y adolescentes, este número se representa en un gráfico que tiene en cuenta la edad y el sexo, y se expresa como porcentaje. En este grupo etario, se usa este porcentaje del IMC en lugar del simple número.

El IMC o el porcentaje del IMC es solo una herramienta de detección, no una medida perfecta. Por ejemplo, el IMC de un deportista muy musculoso puede ser *alto* porque tiene más músculo. Esto no supone ningún problema para la salud de ese deportista. Tener mucha masa muscular es muy beneficioso para la salud. En algunas personas, la masa muscular es menor a la esperada. En este caso, el IMC puede subestimar el riesgo de presentar enfermedades metabólicas. Con las pruebas especializadas de composición corporal que hacemos, podemos determinar la cantidad de masa muscular y grasa corporal de las personas, lo que nos permite conocer mejor el estado de salud de su hijo(a).

¿Por qué es importante?

Se han hecho numerosas investigaciones sobre la obesidad infantil. Si un niño(a) pesa más de lo que se considera saludable para su altura, y ese peso extra es grasa corporal en lugar de masa muscular, su salud y bienestar general pueden verse afectados ahora y en el futuro.

¿Cómo repercute la obesidad en la pubertad?

- Cuando son pequeños, los niños con obesidad suelen ser más altos que sus compañeros de clase.
- También son más propensos a comenzar antes la pubertad. Dado que los niños dejan de crecer cuando llegan a la pubertad, aquellos con peso elevado tienden a hacerlo antes.

Los proveedores médicos se preocupan cuando la pubertad comienza demasiado pronto. Esto puede ser un signo de advertencia de que existe algún trastorno endocrino. Durante el examen, comprobaremos la etapa de la pubertad en la que se encuentra su hijo(a). Es posible que se necesiten más pruebas si la pubertad comienza antes de los 6 o 7 años en las niñas o antes de los 9 años en los niños.



Complicaciones médicas relacionadas con el aumento de peso

Cuando un niño, adolescente o adulto tiene un peso elevado, aumenta el riesgo de que presente otros problemas médicos. Es posible que no pueda “ver” algunos de los problemas, como la hipertensión arterial, la enfermedad hepática esteatósica asociada a disfunción metabólica y el colesterol alto. Otros problemas pueden verse con facilidad, como la enfermedad de Blount, en la que la parte inferior de la pierna se arquea hacia fuera. Las personas también pueden tener sentimientos de tristeza, ira, depresión, baja autoestima, aislamiento o ansiedad.

Hemos enumerado algunos de los problemas frecuentes que se observan en niños con peso elevado. No siguen ningún orden específico. Todos ellos pueden repercutir en la salud de su hijo(a).

Descargo de responsabilidad: Esta información está **resumida**. No tiene como fin diagnosticar a su hijo(a). Algunas de estas afecciones pueden aplicarse a su hijo(a) ahora; otras, quizás no. Algunos niños y adolescentes pueden **correr el riesgo de presentar** estas afecciones en el futuro. Le recomendamos que hable con su proveedor de atención médica para obtener información más detallada sobre los antecedentes médicos y los riesgos específicos de su hijo(a).



Trastornos endocrinos

Resistencia a la insulina y prediabetes

¿Qué es la resistencia a la insulina?

Esta afección se produce cuando la insulina del cuerpo no funciona como corresponde.

- La insulina transporta el azúcar, también denominada “glucosa”, desde el torrente sanguíneo hasta las células del cuerpo. Las células usan el azúcar como fuente de energía. Gracias a este proceso, los niveles de azúcar en sangre se mantienen dentro de los parámetros normales.
- Cuando la insulina del cuerpo no funciona como corresponde, el páncreas debe producir más insulina para mantener los niveles de la glucosa en sangre dentro de los parámetros normales.
- Con el tiempo, es posible que al páncreas le cueste seguir produciendo esa insulina. Cuando eso pasa, puede aparecer la diabetes.

¿Hay algún signo al que haya que prestar atención?

Si alguien tiene resistencia a la insulina, la piel alrededor del cuello, las axilas y otras zonas del cuerpo puede oscurecerse y engrosarse. Este cambio en la piel se denomina “acantosis pigmentaria”. A veces, se confunde con suciedad en el cuello.



¿Qué pruebas se hacen para detectar la resistencia a la insulina?

Para detectar la resistencia a la insulina, se pueden hacer análisis de sangre. También podemos recomendar una prueba que consiste en que su hijo(a) tome una bebida azucarada y, luego, se le extraiga sangre en distintos momentos durante un periodo de 2 horas.

¿Qué significa esto para mi hijo(a)?

La resistencia a la insulina puede manifestarse antes de la “prediabetes”. Es la forma que tiene nuestro cuerpo de enviarnos una “señal de advertencia”. Si observa alguna zona de piel oscura o gruesa en su hijo(a), hable con el proveedor de atención médica. La buena noticia es que la resistencia a la insulina se puede revertir mediante cambios en la alimentación y el ejercicio. A veces, los medicamentos también son beneficiosos. Estos cambios también ayudan a reducir el riesgo de presentar diabetes tipo 2.



Diabetes tipo 2

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 suele *aparecer* con la resistencia a la insulina. Con el tiempo, el cuerpo necesita cada vez más insulina para controlar los niveles de glucosa (azúcar) en sangre. El páncreas debe esforzarse cada vez más para producir esa insulina. Después de un tiempo, el páncreas ya no logra satisfacer esa alta demanda. Cuando eso sucede, los niveles de glucosa en sangre comienzan a elevarse y aparece la diabetes tipo 2.

¿Hay algún signo al que haya que prestar atención?

La diabetes tipo 2 aparece lentamente con el tiempo. Algunas personas pueden no presentar ningún síntoma, mientras que otras pueden tener los siguientes:

- Sed excesiva
- Cansancio
- Dolor abdominal
- Malestar estomacal (náuseas)
- Ganas frecuentes de orinar (incluido el hecho de despertarse varias veces durante la noche para beber algo o ir al baño)
- Pérdida de peso
- Visión borrosa
- Infecciones frecuentes
- Infecciones vaginales por hongos
- Cicatrización lenta de las heridas

En algunos niños, la glucosa en sangre puede alcanzar niveles muy altos, junto con deshidratación grave y coma. Por este motivo, es importante que los proveedores de atención médica identifiquen a los niños y adolescentes con alto riesgo de tener la enfermedad y les realicen pruebas.

Entre los factores que pueden aumentar el riesgo de tener diabetes, se incluyen los siguientes:

- Exceso de peso
- Niveles elevados de insulina
- Antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Consumo frecuente de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar
- Poco movimiento durante el día

¿Qué pruebas se hacen para detectar la diabetes tipo 2?

Para detectar la diabetes tipo 2, se pueden hacer análisis de sangre, al igual que con la resistencia a la insulina.

¿Qué significa esto para mi hijo(a)?

La diabetes tipo 2 implica un alto riesgo de complicaciones. La enfermedad repercute en todo el cuerpo: en los riñones, los nervios, los pies y los ojos. Además, tener diabetes aumenta el riesgo de presentar enfermedades cardíacas.



Enfermedad de la tiroides

¿Qué es la enfermedad de la tiroides?

Las familias suelen preocuparse por la “tiroides” de su hijo(a) y pensar que puede ser la causa de su exceso de peso u obesidad. En algunos niños, el trastorno de la tiroides puede causar aumento de peso. Sin embargo, en la **mayoría** de los niños con peso elevado, la tiroides funciona con normalidad. Durante la primera consulta médica de su hijo(a), hacemos análisis de sangre de rutina para evaluar la tiroides. Si los resultados de estos análisis no son normales, quizás debamos hacer otros.

La glándula tiroides se encuentra en la parte delantera del cuello, justo debajo de la laringe. Es una glándula pequeña con forma de “mariposa”, compuesta por 2 lóbulos que rodean a cada lado la tráquea. La tiroides produce hormonas que influyen en todos los órganos, tejidos y células del cuerpo. Estas hormonas regulan la frecuencia cardíaca, el peso corporal, la temperatura corporal, el nivel de energía y la regularidad menstrual.

¿Hay algún signo al que haya que prestar atención?

El **hipertiroidismo** acelera las reacciones dentro del cuerpo. Algunos de los síntomas del hipertiroidismo son los siguientes:

- Pérdida de peso involuntaria
- Ritmo cardíaco acelerado o irregular
- Nerviosismo
- Cambios de humor
- Aumento del sudor
- Aumento de la temperatura corporal
- Heces blandas
- Disminución del flujo menstrual



El **hipotiroidismo** hace que el cuerpo funcione a un ritmo más lento o reducido. Algunos de los síntomas del hipotiroidismo son los siguientes:

- Bajos niveles de energía
- Desempeño escolar deficiente
- Aumento de peso
- Sequedad de la piel, el cabello y las uñas
- Estreñimiento
- Depresión
- Problemas de memoria
- Alteraciones menstruales
- Intolerancia al frío

¿Qué pruebas se hacen para detectar los trastornos de la tiroides?

El análisis inicial de laboratorio que se usa para detectar estos trastornos es el de la hormona estimulante de la tiroides. Con este análisis, podremos descubrir si la hormona tiroidea se produce en exceso (**hipertiroidismo**) o en niveles insuficientes (**hipotiroidismo**).



Síndrome de ovario poliquístico

¿Qué es el síndrome de ovario poliquístico (PCOS)?

Las mujeres suelen producir algunas hormonas masculinas conocidas como “andrógenos”. En el síndrome de ovario poliquístico, las mujeres producen muchas de estas hormonas masculinas. Además, suelen presentar niveles elevados de insulina. ([Consulte la sección sobre la resistencia a la insulina](#)).

En las niñas con este síndrome, también pueden aparecer muchos quistes pequeños en los ovarios. No se sabe por qué algunas mujeres lo tienen. Lo que sí se sabe es que el peso elevado puede contribuir a esta afección.

¿Hay algún signo al que haya que prestar atención?

El síndrome de ovario poliquístico suele descubrirse cuando hay problemas en el ciclo menstrual. Este puede causar lo siguiente:

- Ausencia de periodos menstruales
- Periodos menstruales irregulares
- Acné
- Caída del cabello o calvicie
- Infertilidad
- Crecimiento excesivo de vello en el labio superior, la barbilla, la zona de las patillas, la parte inferior del abdomen o la espalda

¿Qué pruebas se hacen para detectar el síndrome de ovario poliquístico?

Para diagnosticar dicho síndrome, se pueden hacer análisis de sangre o una ecografía de los ovarios. Esta prueba no es dolorosa.

¿Qué significa esto para mi hija?

La alimentación adecuada, el control del peso, la pérdida de peso y el ejercicio pueden ayudar a regular los síntomas del síndrome de ovario poliquístico. Hay algunos medicamentos que pueden tratar la afección específica de su hija. Pueden incluir hormonas, como los anticonceptivos, o medicamentos para reducir el nivel de insulina.

Al igual que con la mayoría de los demás problemas relacionados con el peso, el síndrome de ovario poliquístico puede aumentar el riesgo de tener diabetes, enfermedades cardíacas e hipertensión arterial.

Nota: No todas las alteraciones menstruales se deben a este síndrome. Hay muchos otros motivos por los que los periodos menstruales de su hija pueden ser anormales. Por ello, se le recomienda encarecidamente consultar con el proveedor de atención médica sobre las inquietudes específicas de su hija.



Síndrome de Cushing

¿Qué es el síndrome de Cushing?

Es una afección poco frecuente en la que se producen niveles elevados de la hormona cortisol. Este nivel hormonal puede elevarse debido a algunos medicamentos que toma su hijo(a) o a problemas con la glándula pituitaria.

¿Hay algún signo al que haya que prestar atención?

Entre algunos de los cambios físicos que pueden observarse con el síndrome de Cushing, se incluyen los siguientes:

- Baja estatura
- Acumulación excesiva de grasa en la cara y en la zona abdominal, pero en menor medida en los brazos y las piernas
- Cara de luna llena
- Bulto grasoso en la parte posterior del cuello, entre los hombros



Trastornos cardiovasculares

Hipertensión (presión arterial alta)

¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión se produce cuando la presión arterial es más alta de lo normal según la edad, el sexo y la altura de una persona. Los bebés y los niños pequeños también pueden tener hipertensión arterial.

Con la presión arterial, sabemos cuánto esfuerzo realiza el corazón para impulsar la sangre por los vasos sanguíneos.

- Cuando el corazón late, impulsa la sangre hacia los vasos sanguíneos. Durante ese momento, la presión arterial alcanza el valor más alto. A esto se lo denomina “presión sistólica”.
- Cuando el corazón está en reposo, la presión arterial disminuye. A esto se lo denomina “presión diastólica”.
- Cuando le informan su presión arterial, el número de arriba corresponde a la presión sistólica (el corazón mientras bombea la sangre al cuerpo); el número de abajo, a la presión diastólica (el corazón en reposo).
- Un ejemplo de esto puede ser “120 sobre 80”, que se escribe así:

120 (presión sistólica)
80 (presión diastólica)

Tipos de hipertensión arterial

- Cuando la hipertensión arterial se debe a otras afecciones o enfermedades, como enfermedades cardíacas o renales, embarazo o medicamentos, se denomina “hipertensión secundaria”. Si esas enfermedades o afecciones se tratan con éxito, la presión arterial suele volver a la normalidad.
- **La hipertensión primaria, también denominada “esencial”,** se produce cuando no se puede identificar ninguna afección específica que cause la hipertensión arterial. La mayoría de las personas con este tipo de hipertensión arterial no saben que la tienen. La hipertensión primaria aparece de forma gradual con el tiempo y, al principio, no causa síntomas. Solo después de que un órgano se irrita o daña, se reconocen las consecuencias de la hipertensión arterial. Todos se ven afectados por la exposición prolongada a la hipertensión arterial, que es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares en la adultez.



¿Qué causa la hipertensión arterial?

Entre los factores de riesgo conocidos de la hipertensión arterial, se incluyen los siguientes:

- Antecedentes familiares de hipertensión arterial o enfermedades cardiacas
- Obesidad
- Consumo de tabaco
- Malos hábitos de alimentación
- Diabetes
- Colesterol alto
- Falta de actividad física

Una sola medición elevada de presión arterial en el consultorio no significa que su hijo(a) tenga hipertensión arterial. El aumento puede deberse a los nervios en el momento de la toma. A esto se lo suele llamar “hipertensión arterial de consultorio”. Si se considera que este es el caso, se hablará y se evaluará con más detalle durante la cita.

Hipertrofia ventricular izquierda

¿Qué es la hipertrofia ventricular izquierda?

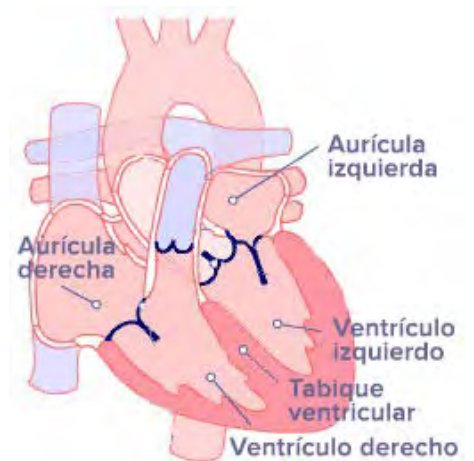
En una persona con peso elevado e hipertensión arterial, la cavidad inferior izquierda del corazón debe esforzarse más para cumplir su función, lo que hace que se engrose el músculo cardiaco. Al engrosarse, el músculo hace que la cavidad del corazón (el espacio para la sangre) se vuelva *más pequeña*.

¿Qué pruebas se hacen para detectar la hipertrofia ventricular izquierda?

Si existe la inquietud de que su hijo(a) tiene hipertrofia ventricular izquierda, se puede recomendar un **ecocardiograma** (ecografía del corazón).

¿Qué significa esto para mi hijo(a)?

Los niños con hipertrofia ventricular izquierda, obesidad, presión arterial elevada o antecedentes familiares importantes de eventos cardiovasculares tempranos, como ataques cardiacos o accidentes cerebrovasculares ocurridos a los 50 años o antes, pueden necesitar una remisión a un cardiólogo.



Dislipidemia

Colesterol total alto o colesterol “malo” (LDL) alto

Nuestro cuerpo necesita y produce determinada cantidad de colesterol para funcionar como corresponde. El colesterol es una sustancia blanda, similar a la cera, que se encuentra en todas las partes de nuestro cuerpo. La “dislipidemia” se refiere a niveles anormales de colesterol o grasas (lípidos) en la sangre. Los niveles altos de colesterol pueden provocar aterosclerosis (acumulación de placas grasas en las arterias) y enfermedades cardiovasculares. El colesterol alto es una de las principales causas de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Existen varios motivos por los que los niveles de colesterol pueden elevarse:

- Exceso de peso
- Falta de actividad física
- Consumo de tabaco o exposición al humo ambiental del tabaco
- Alimentación rica en grasas saturadas
- Antecedentes familiares de problemas de colesterol

En los niños, los niveles altos de colesterol pueden manifestarse durante los primeros años de vida. Aumentar el consumo de frutas, vegetales y fibras, disminuir los alimentos ricos en grasas saturadas e incrementar el ejercicio puede ayudar en estos casos. Para observar cada componente específico del “perfil de colesterol”, también llamado “perfil lipídico”, de su hijo(a), consulte la sección “Análisis de laboratorio”.

Triglicéridos altos

Nuestro cuerpo almacena el exceso de energía en forma de grasa llamada “triglicéridos”. Los triglicéridos se almacenan en las células grasas y, luego, se liberan como energía entre comidas. Los triglicéridos altos aumentan el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y pancreatitis. Puede ser útil limitar el consumo de azúcar y carbohidratos refinados, así como aumentar el ejercicio.

Colesterol “bueno” (HDL) bajo

El colesterol “bueno” ayuda a eliminar el exceso de colesterol del torrente sanguíneo y lo transporta al hígado para que lo elimine. Si el colesterol “bueno” de su hijo(a) es demasiado bajo, hay menos limpieza en las arterias, lo que aumenta el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. Puede ser útil aumentar el ejercicio y reemplazar las grasas saturadas por grasas insaturadas saludables (provenientes del aceite de oliva, el aguacate o los frutos secos).



Trastornos gastrointestinales

Enfermedad hepática esteatósica asociada a disfunción metabólica

El hígado es el segundo órgano más grande del cuerpo y se encuentra debajo de la caja torácica, en el lado derecho. Pesa alrededor de tres libras y tiene la forma de una pelota de fútbol americano con un lado plano.

Este órgano cumple muchas funciones:

- Convierte lo que comemos y bebemos en energía y nutrientes para que el cuerpo los use.
- Elimina las sustancias dañinas de la sangre.



¿Qué es la enfermedad hepática esteatósica asociada a disfunción metabólica (MASLD)?

Esta enfermedad se produce cuando el cuerpo almacena grasa en las células del hígado, lo que supera la cantidad normal de grasa que tenemos en el hígado. A menudo, se relaciona con lo siguiente:

- Obesidad
- Triglicéridos altos
- Colesterol alto
- Diabetes
- También puede observarse en casos de pérdida rápida de peso, desnutrición y malos hábitos de alimentación

La enfermedad hepática esteatósica asociada a disfunción metabólica puede no causar problemas de inmediato. Sin embargo, con el tiempo, el exceso de grasa puede provocar inflamación en el hígado, lo que genera daño permanente. La forma más grave de esta enfermedad se llama “esteatohepatitis asociada a disfunción metabólica”.

Cuando el hígado se inflama, a medida que pasa el tiempo, puede endurecerse y cicatrizar. Esta afección grave se llama “cirrosis”. El hígado sano tiene la textura de una pelota de fútbol americano blando y flexible de tipo “Nerf”. En cambio, el hígado “enfermo” tiene la textura rígida de una pelota de fútbol americano de cuero completamente inflado. Cuando el hígado se “endurece”, deja de funcionar como corresponde. De hecho, esta afección puede causar insuficiencia hepática o cáncer de hígado. La esteatohepatitis asociada a disfunción metabólica también es una de las principales causas de trasplantes de hígado.

¿Hay algún signo al que haya que prestar atención?

Dado que la enfermedad hepática esteatósica asociada a disfunción metabólica no presenta síntomas al inicio, es posible que ni siquiera sepa que su hijo(a) la tiene. A menudo, se sospecha por primera vez en las pruebas de sangre o cuando, en un control rutinario, se detecta un posible agrandamiento del hígado. Cuando aparecen los síntomas, pueden incluir los siguientes:

- Fatiga
- Pérdida de peso



- Náuseas
- Vasos sanguíneos que se ven como arañitas
- Picazón
- Acumulación de líquido e inflamación en las piernas (edema) y en el abdomen (ascitis)
- Debilidad
- Pérdida de apetito
- Dolor de barriga
- Color amarillento en la piel y los ojos (ictericia)
- Confusión mental

¿Qué pruebas se hacen para detectar la enfermedad hepática esteatósica asociada a disfunción metabólica?

Si su hijo(a) presenta enzimas hepáticas elevadas o síntomas durante el examen, puede necesitar más análisis de laboratorio para descartar otras causas de enfermedad hepática. También pueden solicitarse estudios por imágenes.

Sin embargo, la biopsia de hígado es la única forma segura de diagnosticar esta enfermedad.

¿Qué significa esto para mi hijo(a)?

No hay ninguna “pastilla mágica”, solución rápida ni procedimiento que elimine esta enfermedad. En cambio, la mejor manera *de revertir su curso* es **tratarla a tiempo** mediante una alimentación adecuada, el control del peso y mucho ejercicio.



Cálculos biliares

La vesícula biliar es una estructura muscular en forma de saco que se encuentra debajo del hígado, en el lado derecho del abdomen. Se encarga de almacenar la bilis que produce el hígado. La bilis es una sustancia que se libera en los intestinos para ayudar a digerir las grasas.

A veces, se forman depósitos duros, similares a piedritas, en la vesícula biliar. Estos depósitos se llaman “cálculos biliares”. Pueden ser muy pequeños o tan grandes como una pelota de golf.

¿Hay algún signo al que haya que prestar atención?

A veces, los cálculos biliares no causan síntomas. Si aparecen síntomas, estos pueden incluir los siguientes:

- Episodios de dolor (punzante, sordo o tipo cólico) que van y vienen, y se presentan en la parte superior media o superior derecha del abdomen
 - La intensidad del dolor puede variar de “leve” a “insoponible”
 - Este dolor puede extenderse hacia la espalda o la parte superior del hombro
 - Este dolor suele empeorar después de las comidas, sobre todo si son ricas en grasa
- Sensación de plenitud del estómago
- Heces de color arcilla o marrón claro
- Náuseas o vómitos

En los casos más graves, puede aparecer fiebre o color amarillento en los ojos (ictericia).

Entre los factores que pueden aumentar la probabilidad de presentar cálculos biliares, se incluyen los siguientes:

- Obesidad
- Triglicéridos elevados
- Sexo femenino
- Pérdida rápida de peso (como ocurre en la desnutrición o después de una cirugía para tratar la obesidad)
- Enfermedad de Crohn
- Embarazo
- Anticonceptivos o terapia hormonal



Enfermedad por reflujo gastroesofágico (“acidez”)

¿Qué es la enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD)?

Cuando comemos, los alimentos se desplazan desde la boca, mediante un tubo llamado “esófago”, y llegan al estómago. En general, después de comer, una válvula situada en el extremo inferior de ese tubo se cierra para mantener el ácido *dentro* del estómago y evitar que *suba* hacia la garganta. Si esa válvula no se cierra bien, se produce la acidez, también conocida como “enfermedad por reflujo gastroesofágico”. El dolor que se siente con la acidez se debe a que el contenido del estómago vuelve a subir por el esófago. Este “reflujo” puede causar erosión en el esófago y dolor. En algunos casos poco frecuentes, puede ser un factor en el cáncer de esófago.

¿A qué signos debo prestar atención?

La acidez es frecuente en adultos, pero también ocurre en niños y adolescentes. A veces, los niños tienen dificultad para describir lo que sienten, pero pueden quejarse de los siguientes síntomas poco después de comer:

- Dolor abdominal o malestar estomacal
- Molestias en el pecho
- Acidez
- Tos o sibilancias
- Náuseas
- Dolor de garganta crónico
- Problemas para tragar

¿Qué significa esto para mi hijo(a)?

La enfermedad por reflujo gastroesofágico puede variar de leve a grave. Si no se trata, puede inflamar el revestimiento del esófago, lo que puede provocar úlceras y cicatrices.



Trastornos pulmonares

Apnea obstructiva del sueño

¿Le pareció extraño que le preguntáramos si su hijo(a) roncaba? Los ronquidos pueden ser más graves de lo que algunas personas piensan. Pueden deberse a “amígdalas grandes” o a congestión sinusal, pero también pueden ser un signo de apnea obstructiva del sueño (OSA), que es una enfermedad grave. Esta enfermedad se produce cuando los músculos de la garganta se relajan después de que su hijo(a) se duerme. El tejido blando de la parte posterior de la garganta se colapsa y bloquea las vías respiratorias. Es posible que haya visto a su hijo(a) “jadear”, atragantarse mientras duerme o hacer pausas en su ciclo respiratorio. Esto baja los niveles de oxígeno en la sangre. Los niños con apnea obstructiva del sueño pueden dormir en posiciones extrañas, usar almohadas para mantenerse erguidos, dormir sentados, despertarse con frecuencia o dormir con el cuello demasiado estirado. También puede notar que su hijo(a) respira por la boca.

La enfermedad se relaciona con hipertensión arterial, desempeño escolar deficiente, irritabilidad, problemas de conducta, agitación al dormir, cansancio durante el día, dolores de cabeza, mojar la cama, poco crecimiento y retrasos en el desarrollo.

Si creemos que su hijo(a) puede tener apnea obstructiva del sueño o estar en riesgo de tenerla, le daremos la información de contacto del Centro del Sueño, de un especialista pulmonar o de un otorrinolaringólogo. Esto puede incluir una visita al consultorio seguida de una prueba de sueño nocturna por separado. Para hacer el estudio del sueño, es necesario que su hijo(a) pase la noche en el hospital. Esta prueba consiste en vigilar de cerca el ciclo respiratorio y los niveles de oxígeno de su hijo(a) mediante monitores no invasivos y almohadillas “adhesivas” que se le colocan en el pecho y la cabeza. No se usan agujas.

Si las amígdalas son demasiado grandes y se sospecha que son la causa del ronquido, es posible que su hijo(a) deba acudir a un otorrinolaringólogo.

Síndrome de hipoventilación por obesidad

Este síndrome es poco frecuente. Los niños que lo tienen no respiran lo suficientemente profundo mientras están despiertos, lo que causa bajos niveles de oxígeno y altos niveles de dióxido de carbono. Los niños son mucho más propensos a presentar hipoventilación durante el sueño, con o sin obstrucción. Estas afecciones pueden dañar el corazón. Si tiene inquietudes relacionadas con el sueño de su hijo(a), llame a su proveedor de atención médica.

Asma

El asma no se debe al aumento de peso, pero el aumento de peso puede empeorar el asma.



Trastornos neurológicos

Hipertensión intracraneal idiopática (seudotumor cerebral)

Los niños con hipertensión intracraneal idiopática (seudotumor cerebral) tienen más presión alrededor del cerebro sin que haya ningún tumor ni otra causa que lo justifique.

La mitad de los niños con esta afección tienen un peso elevado. En general, los niños con esta afección se quejan de lo siguiente:

- Dolores de cabeza
- Náuseas o malestar estomacal
- Vómitos
- Dolor detrás de los ojos
- Problemas de la vista

Si su hijo(a) tiene estos síntomas, llame al proveedor de atención médica.

Trastornos ortopédicos

Cuando un niño(a) o adolescente tiene un peso elevado, sus huesos y músculos se ven sometidos a un mayor esfuerzo. Esto puede causar problemas musculoesqueléticos a corto y largo plazo.

Enfermedad de Blount (tibia vara)

La enfermedad de Blount consiste en el arqueamiento visible de las piernas. Suele manifestarse en niños después de los 8 años. Al principio, este trastorno no causa dolor. Con el tiempo, puede dificultar mucho la movilidad, y es posible que un cirujano ortopédico deba tratar a su hijo(a).

Deslizamiento de la epífisis de la cabeza femoral (SCFE)

Es un trastorno de la cadera que suele presentarse en niños en edad escolar y adolescentes. Los niños pueden sentir dolor en la cadera o en la rodilla mientras caminan. Además, puede verse reducida la amplitud de movimiento de la cadera. Esta afección se diagnostica mediante radiografías, y los niños se remiten a un cirujano ortopédico.

Dolor articular y fracturas

Los niños con peso elevado también son más propensos a tener fracturas y dolor musculoesquelético. Si bien suelen tener huesos fuertes, cuando se caen, el impacto es mayor. Esto puede provocar fracturas por lesiones que, en general, no las causarían. El aumento de la fuerza también puede causar dolor en las articulaciones y los músculos. El dolor de rodilla es el más frecuente. Si su hijo(a) tiene dolor en las articulaciones, consulte al proveedor médico para que le haga una evaluación. Los mejores tratamientos para aliviar este dolor en las articulaciones y los músculos son mantenerse en movimiento, perder el exceso de grasa corporal y desarrollar masa muscular.



Trastornos de la piel

Intertrigo

Es la inflamación en los pliegues de la piel. La pueden causar hongos, levaduras o bacterias. En general, se presenta en zonas cálidas y húmedas, como debajo de los senos, en la parte inferior del abdomen, en las axilas o en la zona genital. La zona se ve roja e irritada y puede supurar, arder o picar. Para tratar esta afección, se usan medicamentos y se mantiene la zona lo más seca posible.

Forúnculos

Son infecciones profundas de un folículo piloso que pueden extenderse desde la piel hacia el tejido interno. Estas infecciones pueden mejorar con compresas tibias y limpieza, pero, a veces, los niños necesitan antibióticos. En algunos casos, puede ser necesario hacer una incisión para limpiar la infección.

Hidradenitis supurativa

Es la inflamación de las glándulas sudoríparas. En las axilas y la ingle, aparecen nódulos sensibles e inflamados, así como quistes. Los brotes pueden desencadenarse por transpiración, cambios hormonales, calor y humedad. La infección puede manifestarse en estas zonas.

Acantosis pigmentaria

Esta afección se manifiesta con el oscurecimiento y engrosamiento de la piel alrededor del cuello, la ingle y las axilas. Se observa en casos de resistencia a la insulina.



Inquietudes relacionadas con la salud mental

Ser niño(a) ya es bastante difícil, y tener problemas de peso puede dificultarlo aún más. Si bien no todos tienen las mismas dificultades, hay algunos temas emocionales, psicológicos y sociales frecuentes que suelen informar los niños y adolescentes con peso elevado.

Calidad de vida

A veces, los niños y adolescentes con peso elevado informan que no pueden seguir el ritmo en la clase de gimnasia o hacer las actividades que hacen sus compañeros, como ir a parques de atracciones o practicar deportes.

Pueden sentirse tristes o preocupados por cuestiones como ir a la escuela. También pueden tener una imagen corporal negativa o baja autoestima. Pueden ser víctimas de acoso, aislarse y evitar actividades como nadar o asistir a fiestas, en las que se sienten avergonzados.

Salud mental

Todos los niños pueden tener depresión, ansiedad y baja autoestima. Atender estos problemas es fundamental para que su hijo(a) alcance su mejor estado de salud.

Acoso

Los niños con peso elevado tienen más probabilidades de ser víctimas de acoso escolar. Este acoso puede ser verbal (p. ej., insultos o burlas), físico (p. ej., empujones o golpes) o relacional (p. ej., difundir rumores o excluirlos).

A los niños y adolescentes que enfrentan alguno de estos problemas puede resultarles beneficioso hablar con un psicólogo u otro profesional de la salud mental (consejero o terapeuta). Los psicólogos pueden ayudar a niños y adolescentes con estas y otras dificultades, ya que los escuchan y guían para procesar y cambiar sus pensamientos, conductas e interacciones.



Hábitos saludables

Llevar un estilo de vida saludable de forma constante suele ser esencialmente crear hábitos saludables. Cuando tomar decisiones saludables se convierte en parte de la rutina diaria, cada decisión genera menos estrés. Sin embargo, tratar de formar muchos hábitos nuevos al mismo tiempo puede ser abrumador. Tiene mejores resultados elegir una meta y trabajar en ella hasta que se convierta en rutina.

Comience el día con un desayuno saludable

Desayunar puede ayudar a controlar el hambre más adelante y hacer que sea más fácil tomar buenas decisiones de alimentación. Empezar el día de manera adecuada puede marcar la diferencia durante toda la jornada. Quienes desayunan tienden a aumentar menos de peso y a consumir más fibra y menos grasa. En el desayuno, incluya granos integrales, proteínas bajas en grasa y una fruta o vegetal. Consulte el Plan para una alimentación saludable a fin de encontrar ideas fáciles y nutritivas de desayunos.



Establezca horarios habituales para las comidas y los bocadillos saludables

Consumir tres comidas distribuidas de manera uniforme y de 1 a 2 bocadillos planificados ayudará a su hijo(a) a tener éxito. Si come siempre en el mismo horario, su cuerpo se acostumbrará a recibir la cantidad adecuada de alimentos según su edad y nivel de actividad.

Consuma frutas y vegetales

Las frutas y los vegetales aportan mucha nutrición al cuerpo y ayudan a disminuir el hambre. Estos alimentos poderosos proporcionan lo que necesita el cuerpo en desarrollo. Empiece por incluir frutas y vegetales en cada comida y bocadillo. La guía “Mi plato” nos recuerda que las frutas y los vegetales deben ocupar la mitad del plato. El objetivo es consumir, como mínimo, 5 porciones de frutas o vegetales por día. Aquí hay algunas ideas para quienes todavía no consumen muchas frutas ni vegetales:



- Intente consumir frutas y vegetales de todos los colores del arcoíris durante el día o la semana. Si quiere que sea divertido, puede usar una tabla de adhesivos.
- Jueguen en la tienda. Deje que su hijo(a) elija una fruta o vegetal nuevo para que la familia lo pruebe.
- Emplee la tabla de adhesivos para llevar un registro de las porciones de frutas y vegetales que se consumen durante el día.
- Use una licuadora para preparar batidos deliciosos y saludables con frutas (e incluso vegetales, como la espinaca cruda).

Guarde frutas y vegetales congelados en el freezer para tener productos durante todo el año y desperdiciar menos. Use fruta congelada para hacer batidos o descongélela para preparar bocadillos rápidos y sencillos.



Fomente el consumo de agua, leche baja en grasas y bebidas sin azúcar

Esto controla el apetito, mantiene la hidratación de su hijo(a) y limita las calorías con poco valor nutritivo.



Haga ejercicio, como mínimo, una hora por día

Los equipos deportivos organizados y las clases de ejercicio en grupo son una forma divertida de hacerlo. Incorporen el ejercicio como parte de la rutina diaria. Caminen para hacer los mandados y usen las escaleras en lugar del ascensor. Estacione en el lugar más alejado. Pasamos demasiado tiempo sentados. Cuando llegue el momento de jugar y relajarse, ¡levántense y muévanse! En lugar de mirar televisión, vayan al parque o salgan a caminar. Jueguen a la pelota. Vayan a nadar. Cuando el clima no lo permita, busquen maneras de mantener la actividad en el hogar. Participen en competencias para ver quién puede hacer más saltos seguidos o mantener más tiempo el aro de hula-hula. Organicen una fiesta de baile. Muevan algunos muebles y salten la cuerda. Prueben videojuegos activos en los que se juegue de pie y en movimiento. Si se quedan sin ideas, limpien la casa. Lo importante es seguir moviéndose.

Por cada 30 minutos frente a una pantalla, se deben hacer de 10 a 15 minutos de actividad física.

Se debe limitar a, como máximo, 2 horas por día el tiempo dedicado a ver la televisión, jugar a videojuegos y hacer otras actividades recreativas frente a pantallas. Conviene levantarse y moverse cada hora para interrumpir el tiempo en pantalla.



Establezca un horario habitual para acostarse y levantarse

Dormir lo suficiente por la noche es importante para prevenir enfermedades cardíacas y diabetes. También ayuda a controlar el apetito. Es más fácil tomar decisiones saludables, como alimentarse bien y hacer ejercicio, cuando descansamos lo suficiente. Los niños necesitan dormir más que los adultos. Los niños pequeños necesitan dormir de 12 a 14 horas por noche. Los niños de 3 a 6 años necesitan dormir de 10 a 12 horas por noche. Los niños de 7 a 12 años necesitan dormir alrededor de 10 horas por noche. Los adolescentes de 12 a 18 años necesitan dormir de 8 a 10 horas por noche. Algunos consejos prácticos para dormir mejor incluyen acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, exponerse a la luz natural más brillante durante el día y disminuir la iluminación por la noche. Dejen de usar pantallas 1 hora antes de dormir. Eviten la cafeína. Intenten realizar actividades relajantes antes de acostarse, como leer un libro en papel, escuchar música tranquila, dibujar, colorear o practicar técnicas de respiración profunda.

“5-2-1-0”, una forma fácil de recordar los elementos clave de los hábitos saludables diarios:

5: comer 5 o más porciones de frutas y vegetales todos los días.

2: no permitir más de 2 horas de tiempo recreativo en pantalla.

1: hacer 1 hora de actividad física de moderada a vigorosa.

0: consumir 0 bebidas azucaradas (jugos, gaseosas o bebidas para deportistas) y más agua o leche descremada o al 1 %.



Lista de alimentos

Use esta lista como guía para tomar decisiones más saludables.

Use la lista "Elegir con más frecuencia" para incluir lo siguiente:	Use la lista "Elegir con menos frecuencia" para limitar lo siguiente:
<ul style="list-style-type: none">• Proteínas magras• Frutas• Vegetales• Cereales integrales• Lácteos con bajo contenido graso	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos procesados, como papas fritas, galletas, pasteles, cereales azucarados, fideos de ramen, pan blanco, galletas saladas y bocadillos congelados• Alimentos y bebidas con azúcares agregados, y jugos• Grasas no saludables

Porciones

Use estos métodos para elegir las porciones adecuadas según la edad:

- Método del plato
- Método de la mano
- Herramientas de medición, como tazas y cucharas
- Platos y cuencos más pequeños

Guía del método del plato



Guía rápida sobre el tamaño de las porciones según el método de la mano



Punta del dedo

1 cucharadita

Mantequilla, margarina, mayonesa y aceites



Dedo pulgar

1 o 2 cucharadas

Mantequilla de cacahuete, queso duro, aderezo para ensaladas, crema agria y queso crema



Puñado

1 o 2 onzas

Frutos secos, pretzels y galletas saladas



Palma

3 o 4 onzas

Carne, pescado, aves, pasta, papas y vegetales cocidos



Puño

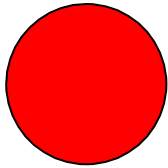
1 taza

Frutas frescas, vegetales crudos, ensaladas, cereales y sopas



Referencia rápida para una alimentación con bajo índice glucémico

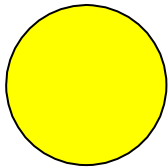
Los alimentos con bajo índice glucémico se digieren con mayor lentitud, lo que ayuda a que los niños se sientan satisfechos por más tiempo y puedan tener un peso más saludable.



Alimentos de la categoría roja: (alto índice glucémico)

Consumir no más de 7 porciones por semana

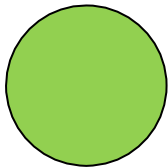
Ejemplos: pan de harina blanca, arroz, galletas saladas u otro cereal o grano que no sea 100 % integral; carnes grasas; lácteos enteros; alimentos grasos; golosinas azucaradas, o productos de papa.



Alimentos de la categoría amarilla:

Consumir no más de 2 porciones por día

Ejemplos: pasta de harina blanca, salchichas bajas en grasa, tocino de pavo, lácteos comunes, pizza o frutas deshidratadas.



Alimentos de la categoría verde: (bajo índice glucémico)

Consumir con frecuencia

Ejemplos: granos 100 % integrales; carnes magras y otras proteínas; frutas y vegetales; lácteos descremados; frutos secos; quesos bajos en grasa, o aceites saludables.

En cada comida, se debe elegir lo siguiente:

- Como mínimo, 1 porción de granos integrales “de la categoría verde”
- Como mínimo, 1 porción de fruta o vegetal
- Como mínimo, 1 porción de proteína



Actividad física

Consejos para que el ejercicio sea divertido

- Hágalo social: invite a amigos, padres o familiares a ejercitarse con ustedes.
- Escuchen música.
 - Suba el volumen y escuche su música favorita mientras hace ejercicio.
 - La música puede hacer que el tiempo pase *más rápido*.
 - La seguridad es lo primero; tengan cuidado si usan auriculares en el exterior.
- Prueben algo nuevo y emocionante.
 - Hagan algo que nunca hayan probado.
 - ¿Alguna vez intentaron hacer patinaje, kickboxing, baile, gimnasia, salto a la cuerda, natación, yoga o karate?
- Que sea un desafío.
 - Fijen metas y recompénsense por cumplir con la rutina de ejercicio. (Elijan una recompensa que no sea comida).
 - Esfuércense para alcanzar esa recompensa.
 - El ejercicio no siempre es fácil; la idea es terminar con la “cabeza transpirada”.
- Agreguen variedad a la rutina. Hagan algo diferente cada vez para hacer los ejercicios más entretenidos.
 - Prueben con videos de ejercicios para hacer en el hogar, hagan saltos de tijera durante el paseo diario y realicen diferentes tipos de ejercicios cada semana. (Mantengan la variedad en las rutinas).
- Hagan algo que disfruten.
 - Si no les gusta jugar al básquet, no lo hagan. *Elijan otra actividad que disfruten.*
 - El ejercicio debe ser divertido. Lo importante es que sea algo que les dé ganas de seguir haciendo.
 - Si es algo que disfrutaran, lo más probable es que se mantenga con el tiempo.



Cómo lograr 60 minutos de actividad física cada día

Si solamente tienen:	Intenten hacer esto:
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar la correspondencia • Sacar la basura • Saltar la cuerda o usar el aro de hula-hula
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Salir a caminar • Lanzar una pelota de fútbol, un frisbee o una pelota de béisbol • Ayudar en las tareas del hogar <ul style="list-style-type: none"> ○ Entrar las compras ○ Barrer ○ Lavar los platos • Practicar los mejores pasos de baile
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Pasear el perro • Hacer una rutina rápida de estiramiento • Lavar el auto • Practicar tiros en suspensión, lanzamientos rápidos o remates al arco
20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Andar en bicicleta o en patines (deben usar casco o equipo de seguridad) • Jugar al aire libre con un amigo o visitar a un vecino • Hacer ejercicios durante cada pausa comercial cuando vean su programa favorito o cada vez que tengan la oportunidad de hacer una pausa mientras juegan videojuegos
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar entrenamiento de fuerza • Nadar • Rastrillar las hojas y quitar la nieve con la pala • Ir al parque • Practicar deportes (baloncesto, béisbol, fútbol americano o fútbol) • Salir a caminar o pasear el perro



Cómo elegir el equipo adecuado

Pelotas de estabilidad

- Cuando se sienta sobre la pelota, con los pies separados a la altura de las caderas y los dedos de los pies apuntando hacia delante, las rodillas deben formar un ángulo de 90° .
- Recomendaciones generales según la estatura:
 - 4'11" o menos: pelota de 45 cm
 - De 5'0" a 5'7": pelota de 55 cm
 - De 5'8" a 6'2": pelota de 65 cm
 - De 6'3" a 6'9": pelota de 75 cm

Bandas de resistencia

- La mayoría de las bandas de resistencia están codificadas por colores según el nivel de resistencia.
- Suelen encontrarse en niveles muy liviano, liviano, medio, pesado y muy pesado.
- Deberían tener, como mínimo, 3 bandas diferentes, ya que los distintos ejercicios y grupos musculares requieren diferentes niveles de resistencia.
- Hay muchos tipos de bandas. Para empezar, compre un tubo largo básico con asas.

Mancuernas

- Comiencen con varios pares de mancuernas.
- Elijan pesos que pueda levantar con la técnica correcta.
- El peso adecuado debe fatigar los músculos después de 8 a 12 repeticiones.
- Los niños pequeños deben empezar con mancuernas de 3 a 5 lb.
- Los adolescentes pueden empezar con mancuernas de 8 a 12 lb o más, según la fuerza y la actividad que hagan.



Indicaciones de actividad física para niños de 5 a 11 años

Mínimo

- Deben hacer, como mínimo, 60 minutos de actividad física acorde a la edad todos los días o la mayoría de los días de la semana.

Ideal

- Deben hacer más de 60 minutos e, incluso, varias horas por día de actividad acorde a la edad y el desarrollo.
- Algunos periodos de 10 a 15 minutos o más deberían incluir actividad de intensidad moderada a vigorosa, con breves pausas para descansar y recuperarse.

Indicaciones de actividad física para adolescentes de 12 a 19 años

- Deben hacer actividad física diaria como parte del juego, los deportes, las tareas, el transporte, el ocio, la educación física o el ejercicio planificado, con la familia, en la escuela o en la comunidad, durante 30 o 60 minutos al día.
- Parte de esta actividad debe ser vigorosa, al menos, 3 veces por semana durante 20 minutos como mínimo.

Los periodos prolongados de falta de actividad no son adecuados para los niños y adolescentes.

Si en algún momento tiene inquietudes, comentarios o preguntas sobre la afección de su hijo(a) o sobre el Centro para una Mejor Salud y Nutrición, llame a nuestro personal.

Esperamos y fijamos como meta ayudar a su hijo(a) a alcanzar y mantener un peso óptimo, así como una buena salud mediante la alimentación adecuada y la actividad física. Valoramos sus esfuerzos mientras apoya y anima a su hijo(a) en cada paso del camino.

¡Fomente la alimentación saludable y la actividad física!

Centro para una Mejor Salud y Nutrición 513-636-4305

