



Diagnóstico de sobrepeso y obesidad en los niños: ¿Cómo se realiza el diagnóstico? ¿Cómo saber si mi hijo tiene problemas de exceso de peso?

¿Qué es el sobrepeso y qué es obesidad?

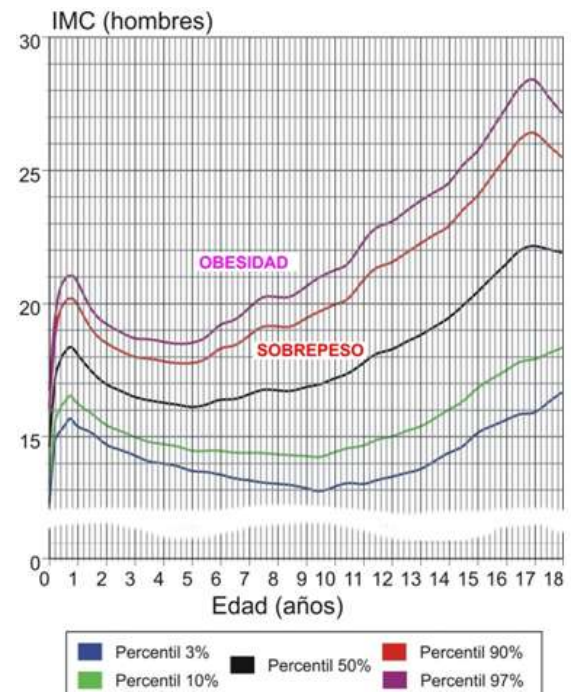
¿Cuál es la diferencia entre estos términos?

El exceso de peso es cada vez más frecuente entre las personas. De manera alarmante, el incremento de peso está afectando también a los niños. Determinar que tan severo es el problema es importante para realizar un plan de manejo.

El término **sobrepeso** se utiliza en los seres humanos para indicar un exceso de peso en relación con la estatura, se trata de un exceso leve de peso, mientras que la **obesidad** se refiere a excesos mucho mayores de peso que afectan seriamente a la salud.

La diferencia entre estos dos términos no es arbitraria, se define a partir del índice de masa corporal, es decir, un cálculo específico del peso en relación con la estatura. Ya que los niños cambian constantemente de estatura y peso, el índice de masa corporal "normal" se calcula de acuerdo a gráficas que representan a la mayoría de los niños de edad similar.

En los niños la diferencia entre obesidad y sobrepeso se calcula respecto al "percentil" en el que se encuentra el niño, si está entre las percentiles 85 y 95% tiene sobrepeso y si es mayor de 95% padece obesidad.



¿Quién puede determinar si hay problema con el peso de mis hijos?

Los niños deben acudir a evaluación por el personal médico por lo menos dos veces al año, aunque se encuentren sanos. En estas visitas de control se les debe pesar y medir para determinar si hay sobrepeso u obesidad. Si su hijo acude a evaluación por alguna enfermedad, también solicite que lo pesen y midan. El personal médico o de enfermería tienen la capacitación para determinar si hay algún problema y dar indicaciones generales.



¿Qué debo hacer si sospecho que mi hijo padece sobrepeso u obesidad?

Acuda con el médico lo más pronto posible para determinar si existe algún problema con el peso y la magnitud del mismo. En caso de que haya alguna alteración, el médico le indicará las recomendaciones que debe seguir.

Si el problema es severo o existe la sospecha de que hay alguna otra alteración asociada al sobrepeso, el

médico general o el pediatra pueden recomendarle acudir con el endocrinólogo, que es el especialista en la evaluación y control del peso tanto en niños como en adultos. Es posible que sea necesario hacer algunos estudios de sangre y clínicos al niño:

- Talla, presión arterial y peso.
- Determinación de perímetro abdominal, cadera, etc.
- Medir colesterol, glucosa, triglicéridos, etc.
- En algunos casos se miden algunas hormonas, como tiroideas, cortisol, etc. si el endocrinólogo sospecha alguna alteración relacionada.



¿Qué tratamiento se le da a los niños con obesidad y sobrepeso?

Los niños con exceso de peso deben someterse a un plan de dieta y ejercicio adecuado para su edad y peso. Las dietas no están diseñadas para perder peso de manera rápida ya que esto afecta a su crecimiento, el objetivo es buscar que la talla se incremente y el peso aumente de manera correspondiente a la talla, lo cual puede ser difícil.

Es raro que se requieran medicamentos para bajar de peso y generalmente se prefiere no indicarlos a menos que sea necesario. Comente con su médico estos puntos, no medique a su hijo sin consultarlo ya que puede afectar su salud.

Acuda con el médico lo más pronto