

¿Cuánto crecerá mi hijo?: entendiendo el pronóstico de altura

Muchos padres con frecuencia se preguntan ¿Cuánto crecerá mi hijo o hija?, además, intentan predecir qué estatura tendrá su niño pequeño o en edad preescolar cuando crezca. También es posible que niños más grandes (que cursan la primaria) y los adolescentes se puedan preguntar *¿qué estatura tendré al terminar de crecer?*¹



Cuestionarse sobre la altura es muy natural tanto para los padres como para los niños y jóvenes, además, puede ser divertido tratar de predecir la estatura de su niño, los pediatras también lo encuentran útil para cerciorarse de que su niño está creciendo como debería ser.¹

Aunque nadie tiene una bola de cristal para saber con certeza, existen formas para que los padres y los pediatras se formulen una conjetura bien fundamentada.¹

¿Cuánto crecen los niños?²



En los dos primeros años, los niños experimentan el mayor crecimiento de su vida. Así, es habitual que sume hasta 25 centímetros en sus primeros doce meses y unos 12 centímetros en el siguiente año. El siguiente 'estirón' sucede en la edad puberal (con un crecimiento de 8-12 cms /año).²

En las niñas se presenta a los 10-11 años, y en los varones entre los 12-13. En los años intermedios, es habitual crecer entre 4-7 centímetros. La valoración de la talla se realizará cada 6-12 meses, dado que la velocidad de crecimiento es variable a lo largo del año y en cada niño.²

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

¿De qué depende la estatura de las personas?²

La estatura definitiva de una persona depende de varios factores: genéticos (que son los más importantes), por ello es fundamental conocer la raza, sexo y estatura de los padres; también factores hormonales (la hormona de crecimiento se estimula con el ejercicio y con un sueño adecuado), metabólicos, ambientales, nutricionales y psicológicos.²

Entonces, ¿cómo saber cuánto medirá un hijo? Como dijimos anteriormente, no hay ninguna manera comprobada de predecir la estatura adulta de un niño. Sin embargo, varias fórmulas pueden ofrecer una estimación razonable del crecimiento del niño. Este es un ejemplo popular:³

El método: promedio de los padres¹

- Suma la estatura de la madre a la del padre en pulgadas o centímetros.³
- Suma 5 pulgadas (13 centímetros) para los niños o resta 5 pulgadas (13 centímetros) para las niñas.³
- Divídelo por 2.³

Nota: Este es sólo un estimado aproximado de la estatura promedio que alcanzará tu hijo cuando termine de crecer. Puedes esperar un margen de error de cerca de cuatro pulgadas (10,16 cm) de alto o de bajo. Entre más altos sean los padres, existe más probabilidad de que el niño sea alto, de la misma forma, si los padres son de baja estatura, es más probable que el niño también lo sea.¹



El método de dos años multiplicado por dos¹

Otra forma de calcular la estatura adulta es multiplicar por 2 la estatura de un niño a los 2 años o la de una niña a los 18 meses.³

Las niñas se desarrollan más rápido, así que duplicar su estatura a los 18 meses puede usarse también para estimar su estatura cuando se conviertan en adultos. Aunque este método ha existido por mucho tiempo, no hay estudios de investigación que demuestren su exactitud.¹

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

¿Qué niños tienen una talla baja?²

En pediatría, se considera que un niño tiene talla baja si está por debajo del percentil 3, lo que significa que el 97% de los niños de su edad son más altos que él. Las tablas de percentiles se fijan de acuerdo con las características de una determinada población o etnia, a la edad cronológica y al sexo del niño. Por debajo del 3 se considera talla baja y por encima de 97, talla alta. Este dato nunca se valora de forma aislada. Hay que revisarlo a lo largo de los años y también se debe controlar la velocidad de crecimiento que se mide en cm/año.²

¿Tienes dudas sobre la estatura de tu hijo?¹

Si te preocupa la estatura de tu hijo o hija o piensas que tu niño es muy rápido o lento para crecer, consulta con tu pediatra.¹

Si es necesario, tu pediatra puede solicitar algunas pruebas adicionales.¹

- Una radiografía de la mano y la muñeca pueden mostrar cuánto crecimiento le queda al niño.¹
- Las pruebas de laboratorio también pueden ayudar a determinar las causas de los problemas de crecimiento y cómo tratarlos.¹
- También te pueden referir a un endocrinólogo pediátrico, un genetista pediátrico, u otro especialista pediátrico para evaluaciones y tratamiento adicionales.¹

¡No demores más y muévete por la salud y el crecimiento de tus hijos!¹

Recuerda, una vez que tu hijo complete la pubertad, el crecimiento se detiene. Un adolescente tiene muy poco o casi nada de tiempo para alcanzar más crecimiento, entre más joven sea el niño, más tiempo tiene para ser tratado y alcanzar más estatura.¹

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

Referencias:

1. Healthy Children. Cómo predecir la estatura que tendrá el niño cuando sea adulto. (Actualizado 20 de febrero de 2016). [Consultado el 04 de febrero del 2024]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/Glands-Growth-Disorders/Paginas/Predicting-a-Childs-Adult-Height.aspx>
2. Sociedad Valenciana de Pediatría. Diagnóstico y tratamiento de niños con problemas de crecimiento. (Publicado el 13 de abril de 2021). [Consultado el 04 de febrero del 2024]. Disponible en: <https://socvalped.com/patologias/2021/diagnostico-y-tratamiento-de-ninos-con-problemas-de-crecimiento/>
3. Mayo Clinic. ¿Cuál es la mejor forma de predecir la estatura definitiva de un niño? Actualizado 28 de mayo de 2022. [Consultado el 04 de febrero del 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/childrens-health/expert-answers/child-growth/faq-20057990>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1278