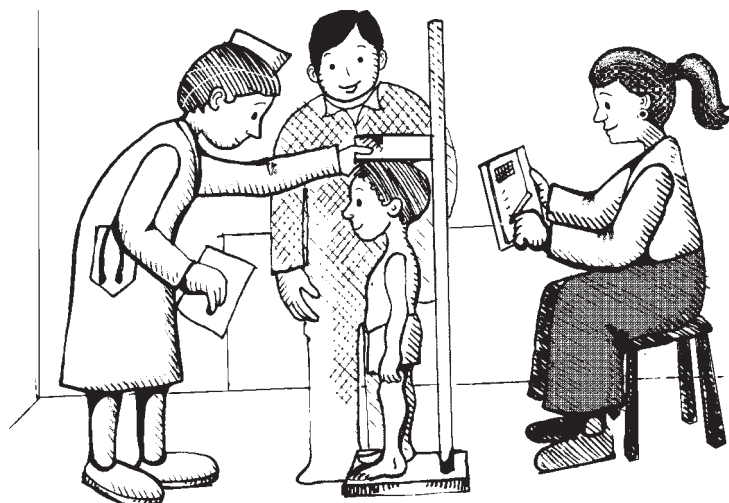


# Vigilancia del crecimiento



## Indicaciones para comunicadoras y comunicadores

Todos los niños y niñas tienen derecho a crecer y a desarrollar su potencial de talentos y capacidades. Esto sólo es posible cuando la niña o el niño está bien alimentado y no sufre enfermedades frecuentes. Aunque hay niños más pequeños que otros, todos deben crecer mes tras mes a un ritmo constante. Durante los dos primeros años de vida, la velocidad de crecimiento es muy rápida y definitiva, por lo que cualquier disminución o estancamiento en el ritmo de crecimiento tendrá consecuencias negativas sobre el crecimiento y el desarrollo futuros del niño.

Muchas veces la falta de crecimiento del niño o la niña, o un crecimiento más lento de lo normal, se presentan sin que la familia se dé cuenta. Cuando el problema no se detecta oportunamente, o no se realizan en forma inmediata las acciones apropiadas para corregirlo, se puede producir retardo en el crecimiento con consecuencias para su desarrollo físico y mental.

Entre las principales causas de retardo del crecimiento figuran el consumo insuficiente de alimentos, el abandono precoz de la

lactancia materna, las frecuentes enfermedades ocasionadas por la falta de higiene especialmente en la preparación de los alimentos y el uso del biberón, los episodios repetidos de infecciones, la existencia de una enfermedad silenciosa como la infección urinaria o aún enfermedades lentas como la tuberculosis o el SIDA, y finalmente, la falta de atención y cuidado de los niños y niñas en el hogar.

La mejor manera de saber si el niño o la niña está creciendo bien, es vigilando su ganancia de peso. La vigilancia del crecimiento es un mecanismo que permite saber si la atención de la salud y la cantidad y calidad de la alimentación que recibe cada niño o niña son las más adecuadas para sus propias necesidades, ya que permite a la madre, el padre y a la familia apreciar objetivamente los efectos de esta atención en el crecimiento de los niños y niñas.

En la mayoría de los países se utiliza el carnet de salud infantil. En Colombia el Ministerio de La Protección Social junto con el INS publicaron el Carné de Salud Infantil el cual se encuentra en las Entidades Territoriales de Salud, las EPS y ARS para ser entregado a los padres, madres y cuidadores. El carné contiene las gráficas de crecimiento de 0 a 5 años, que ayudan a las madres, padres y familias a visualizar el crecimiento a través de la ganancia de peso y talla. Todo niño y niña tiene derecho a tener su carnet y la madre o el padre, cada vez que su hijo es pesado y tallado, debe solicitar al personal de salud que lo atiende, que incluya el peso en la gráfica y le dé información sobre si está creciendo bien o no.

Las propias madres, padres y familias pueden llevar a cabo la vigilancia del crecimiento en sesiones colectivas para iniciar acciones, tanto al interior de la familia como en el nivel comunitario, y fortalecer el vínculo entre las familias y los programas de salud.

## Contenidos básicos

- 1.** Una niña o niño sano y bien alimentado gana peso progresiva y permanentemente; por lo tanto, la ganancia de peso debe ser vigilada mensualmente desde el nacimiento hasta los dos años, y de allí en adelante cada seis meses o cada año hasta los 5 años. Las gráficas de peso y talla son una herramienta muy útil para este propósito y pueden ser utilizadas tanto por el personal de salud responsable de los programas de Promoción y Mantenimiento de la salud, como de las familias y líderes comunitarios.
- 2.** La poca o ninguna ganancia o la pérdida de peso entre dos pesadas, son signos de insuficiente consumo de leche materna u otros alimentos, de alguna enfermedad o de falta de suficiente atención. En estos casos, la familia debe tomar acciones para mejorar la alimentación, la salud y la atención afectuosa del niño o la niña.
- 3.** La comunidad y la familia, con el apoyo del personal de salud, tienen la responsabilidad de vigilar el crecimiento de los niños y niñas y tomar acciones para mantener su óptimo crecimiento o prevenir su deterioro.

# Información complementaria

1 Una niña o niño sano y bien alimentado gana peso progresiva y permanentemente; por lo tanto, la ganancia de peso debe ser vigilada mensualmente desde el nacimiento hasta los dos años y de allí en adelante cada seis meses o cada año hasta los 5 años. Las gráficas de peso y talla son una herramienta muy útil para este propósito y pueden ser utilizadas tanto por el personal de salud responsable de los programas de Promoción y Mantenimiento de la salud, como de las familias y líderes comunitarios.

- La ganancia de peso es una excelente señal para saber si el niño o niña esta creciendo saludablemente y es muy sencilla de observar. Vigilando la ganancia de peso mensualmente, la familia detecta, en forma oportuna, cualquier retraso en el crecimiento y puede tomar acciones antes de que el niño o niña comience a desnutrirse.
- La madre el padre y la familia tienen la responsabilidad de vigilar la ganancia de peso y el crecimiento, y por esto es importante que todo niño o niña tengan sus propias gráficas (peso y talla) desde el nacimiento, diseñadas con tamaño y nitidez que hagan fácil visualizar y vigilar la curva de crecimiento.
- Las gráficas de crecimiento se construyen tomando como referencia un grupo de niñas o niños bien nutridos. Cuando el peso o la talla (estatura) de estos es comparado frente a su edad sobre una gráfica, los puntos se conectan y se traza una línea que es llamada la curva de crecimiento, que sirve como referencia o estándar, para comparar la evolución del peso y talla de cualquier niño o niña. El crecimiento en paralelo con estas curvas se conoce desde hace algunos años como “el camino de la salud”.

Existen varias gráficas de crecimiento. La más simple es la que relaciona el peso con la edad. La curva que se muestra

en la tabla N°1 es un ejemplo de estas y son utilizadas con éxito en todo el mundo por parte de los trabajadores de la salud y líderes comunitarios para la promoción y mantenimiento de la salud. Permiten detectar la no ganancia de peso para la edad, al comparar el peso del niño o niña con respecto al que se considera debe tener para su edad (tomando como referencia el peso de un grupo de niños o niñas de su misma edad). La Desnutrición Global es aquella que se puede identificar con estas gráficas que relacionan peso y edad y es un indicador grueso de desnutrición porque engloba los tipos de desnutrición tanto aguda como crónica que se van acumulando como resultado de episodios de enfermedad o de carencias en la ingesta de alimentos y terminan por producir retrasos en el peso en los diferentes grupos de edad.

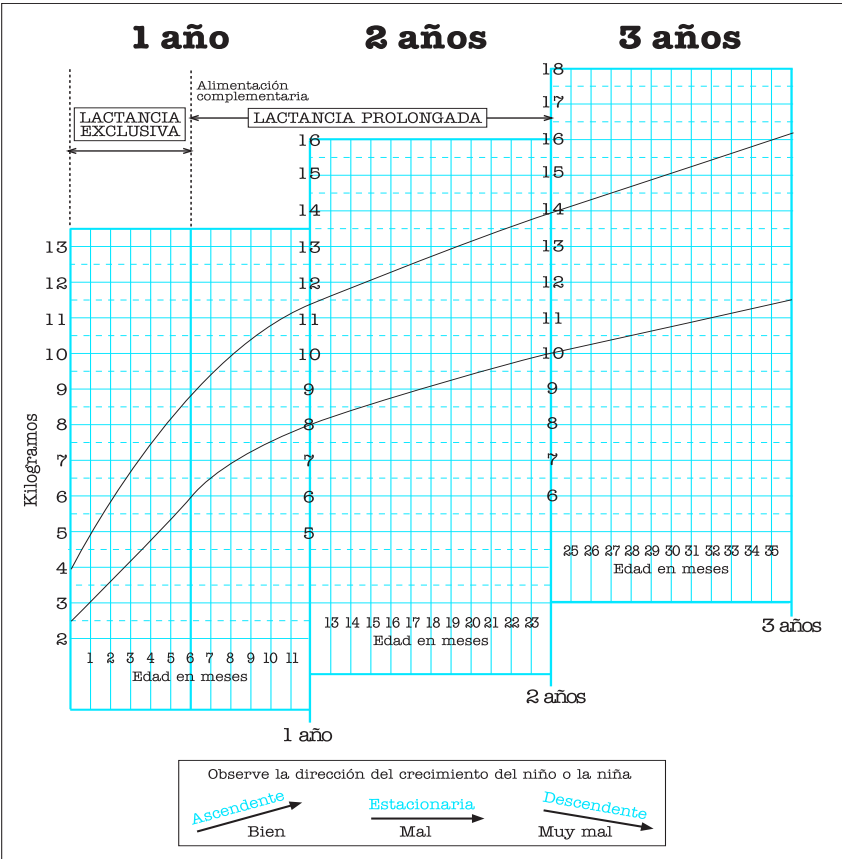


tabla N° 1

Las niñas y niños sanos y bien alimentados deben ganar suficiente peso cada mes. La ganancia de peso es mayor durante los dos primeros años de vida y después disminuye progresivamente. Una guía fácil para saber si su niña o su niño están creciendo bien es que al año de edad se triplica el peso que tenía al nacer; a los dos años se cuadruplica y de allí en adelante se ganan en promedio 2 kg por año hasta los 7 años (por ejemplo, el peso promedio al nacer es de 3 kg, es decir que al primer año de vida el peso esperado es de 9 kg, como se puede ver en la tabla); hasta los 10 años se ganan en promedio 3 kg por año. En cuanto a la talla ocurre algo similar, en el primer año se aumenta entre 25 y 30 cm ( la talla promedio al nacer es 50 cm, es decir que la talla esperada al año es 80 cm y de allí en adelante como figura en la tabla ); en el segundo y tercer año se aumentan 5 cm por año y a los 4 años se alcanza el metro; entre los 5 y los 6 años se aumentan 7 cm por año y de allí en adelante y hasta los 10 años se crece en promedio 6 cm por año. A los 10 años la talla promedio es 140 cm. ( tabla N° 2 )

TALLA APROXIMADA		PESO APROXIMADO
1 año	50 + 25 o 30 = 75/80 cm	3 x 3 = 9 kg
2 años	80 + 5 = 85 cm	3 x 4 = 12 kg
3 años	85 + 5 = 90 cm	12 + 2 = 14 kg
4 años	100 = "el metro"	14 + 2 = 16 kg
5 años	100 + 7 = 107 cm	16 + 2 = 18 kg
6 años	107 + 7 = 114 cm	18 + 2 = 20 kg
7 años	114 + 6 = 120 cm	20 + 2 = 22 kg
8 años	120 + 6 = 126 cm	22 + 3 = 25 kg
9 años	126 + 6 = 132 cm	25 + 3 = 28 kg
10 años	132 + 6 = 138 cm	28 + 3 = 31 kg

tabla N° 2

Es importante advertir que estos datos son solo una guía que permite tener unos parámetros de referencia, pero que en ningún momento deben ser adoptados como metas fijas a ser alcanzadas, pues el crecimiento es dinámico y depende de muchos factores que deben ser evaluados individualmente. Por eso, insistimos en que el instrumento más apropiado para

acompañar y vigilar el crecimiento es el de las curvas o gráficas de crecimiento que permiten comparar cómo está evolucionando el crecimiento de un niño o niña en el tiempo.

Es posible tener un cuadro más preciso del estado nutricional, utilizando curvas similares que tienen en cuenta los demás parámetros de desnutrición. Así, para identificar Desnutrición Aguda se utilizan curvas que proyectan la Talla con relación al Peso. Esta medición nos habla de la situación particular de un niño o niña, en quien por ejemplo un episodio de diarrea o cualquier otra infección han producido una pérdida grave de peso. Para identificar Desnutrición Crónica, se usan las gráficas que relacionan la Talla con respecto a la Edad y permiten detectar los niños y niñas que se han venido desnutriendo durante tiempo prolongado, como resultado de la acumulación de episodios repetidos de infección o carencia crónica de alimentos, produciendo baja estatura.

Estas categorías ayudan al trabajador de salud y a las familias a “identificar el camino de la salud”, a saber si el niño va bien (tiene el peso y la talla adecuados), va mal o está en riesgo de desnutrición, o está muy mal y requiere atención urgente en un hospital o Institución Prestadora de Salud, IPS. Esto es lo que se conoce como seguimiento o vigilancia del crecimiento, conforme lo ilustra el Manual de Atención Integral a las enfermedades Permanentes de la Infancia, AIEPI, del Ministerio de Protección Social, OMS/ OPS, en el cual están las curvas de crecimiento. Así mismo, el Carné de Salud Infantil publicado por el Ministerio de la Protección Social y el INS contiene las gráficas de crecimiento de 0 a 5 años, que ayudan a las madres, padres y familias a acompañar el crecimiento de los niños y las niñas a través de su ganancia de peso y talla. Este, como ya se dijo, se encuentra en las Entidades Territoriales de Salud, las EPS y ARS y los padres, madres y cuidadores de los niños están en su derecho a exigirlo para poder vigilar el crecimiento de niños y niñas, asesorados por el personal de salud.

2 La poca o ninguna ganancia o la pérdida de peso entre dos pesadas, son signos de insuficiente consumo de leche materna u otros alimentos, de que el niño o niña padece alguna enfermedad o de que no recibe suficiente atención. En estos casos, la familia debe tomar acciones para mejorar la alimentación, la salud y la atención del niño o la niña.

- Los niños y niñas requieren grandes cantidades de energía para mantener un crecimiento óptimo y esta energía proviene de los alimentos. En muchos casos, las madres creen que están alimentando bien a sus hijos, aunque realmente les estén dando menos alimentos de los que necesitan. En estos casos, los niños y las niñas pierden peso o no lo ganan en cantidad suficiente.
- Cuando un niño o niña que es alimentado exclusivamente con leche materna (primeros seis meses) no gana suficiente peso, es posible que no esté recibiendo la cantidad de leche materna que necesita. En este caso, la madre debe ofrecerle el seno más frecuentemente (mayor número de veces. Ver capítulo: “*Lactancia materna*”), con lo cual aumentará su producción de leche.
- Cuando el niño o la niña ya recibe otros alimentos, además de la leche materna (a partir de los seis meses), pero no gana peso adecuadamente y no tiene ninguna enfermedad, puede ser que la alimentación que recibe no sea suficiente o adecuada. En este caso, la madre o la persona que prepara los alimentos, debe mejorar la consistencia y calidad de los mismos y, aumentar su frecuencia y cantidad para que el niño o la niña vuelva a ganar peso adecuadamente (ver capítulo: “*Alimentación del niño y la niña menores de dos años*”).
- Muchas veces los niños o niñas pierden peso, o no lo ganan suficientemente, debido a la presencia de alguna enfermedad. Suele ocurrir que enfermedades crónicas se

presenten en forma silenciosa sin dar otros signos distintos a la pérdida o estancamiento del peso, como es el caso de la tuberculosis y aún el mismo SIDA, o que se den episodios repetidos de infecciones agudas, como infección urinaria, diarrea o infección respiratoria, que terminan por producir déficit tanto de peso como de talla, dando por resultado desnutrición global y crónica. Por esta razón, la vigilancia del crecimiento ayuda a detectar riesgos, a investigar la existencia de una enfermedad oculta o a identificar carencias en la alimentación o en el cuidado de los niños y niñas en el hogar. Por último se debe anotar que si bien el factor genético ejerce importante influencia en el crecimiento, éste se aprecia sólo a partir de la pubertad y por lo tanto no hay razón para justificar una talla baja en los primeros años de vida. Es indispensable cuidar la nutrición y la salud en todas las edades, pero especialmente durante los dos primeros años, dados los elevados riesgos de muerte y de alteraciones en el desarrollo asociados con la desnutrición en estas edades, y proporcionar a niños y niñas una correcta alimentación en todo momento, y especialmente cuando estén enfermos (ver capítulo: *“Alimentación del niño enfermo”*).

- Aunque los niños y niñas puedan comer por sí solos, necesitan la atención de una persona responsable y afectuosa que vigile qué y cuándo comen, que tenga en cuenta sus intereses y su psicología, con el fin de asegurar que su alimentación sea suficiente y adecuada.

**3** La comunidad y la familia, con el apoyo del personal de salud, tienen la responsabilidad de vigilar el crecimiento de los niños y niñas y tomar acciones para mantener su óptimo crecimiento o prevenir su deterioro.

- La vigilancia del crecimiento es un mecanismo para que la comunidad pueda conocer el crecimiento de los niños y niñas y propiciar un ambiente saludable que ayude a conseguir un crecimiento adecuado.

- La comunidad y la familia tienen un importante rol que cumplir en la vigilancia del crecimiento. Tienen derecho a solicitar la capacitación y los instrumentos (balanzas, gráficas o curvas de crecimiento) para llevar a cabo la vigilancia del crecimiento y deben estimular la participación de las familias con niñas y niños menores de dos años.
- Las autoridades locales y la comunidad, a través de los resultados de la vigilancia del crecimiento, deberán estar en capacidad de identificar a las familias que estén en riesgo de desnutrición por la falta de crecimiento de sus niños y niñas y de ofrecerles apoyo.
- La comunidad deberá determinar mensualmente la cantidad de niños y niñas que no tiene ganancia adecuada de peso. Si esta cantidad permanece constante o aumenta, la comunidad, con el apoyo del personal de salud y de otros sectores (programas del ICBF, de las alcaldías, de Bienestar Social, y de ONG), deberá identificar las causas y tomar medidas de carácter colectivo, tales como el mejoramiento de la calidad del agua y del saneamiento ambiental, y el aumento de la disponibilidad local de alimentos ( ver capítulo: *“Seguridad alimentaria familiar y comunitaria”*).