

19 de agosto del 2002

Juan X. X. , F. Nto.: 19-02-94, edad 8a 6m, domiciliado en YYY  
ha sido visto hoy en esta Consulta, remitido por exceso de peso

SOMATOMETRIA: Peso: 50.2 kg., Talla: 135.1 cm (p90), P/T >p97, IMC: 27.4 , EO: 10.6 a.  
Peso teórico (Sempé): 29.8 kg, Exceso: 20.1 kg, PR: 167.6 %

ANALITICA: Perfil hematológico, lipídico, hepático, protéico, renal, hormonal (tiroides, suprarrenales): todo normal.

Con estos datos puede concluirse que se trata de una **OBESIDAD SIMPLE de grado 1**.

Para su tratamiento es premisa fundamental que la familia esté dispuesta a cambiar de forma definitiva el estilo de vida y los hábitos alimenticios del niño y si hace falta, también los suyos propios. Es cosa de TODA la familia. No hay medicamentos ni dietas milagrosas. La actividad física debe aumentarse y se deben disminuir las horas de TV. Es una tarea difícil, pues los niños no suelen entender ni aceptar las limitaciones que se les imponen.

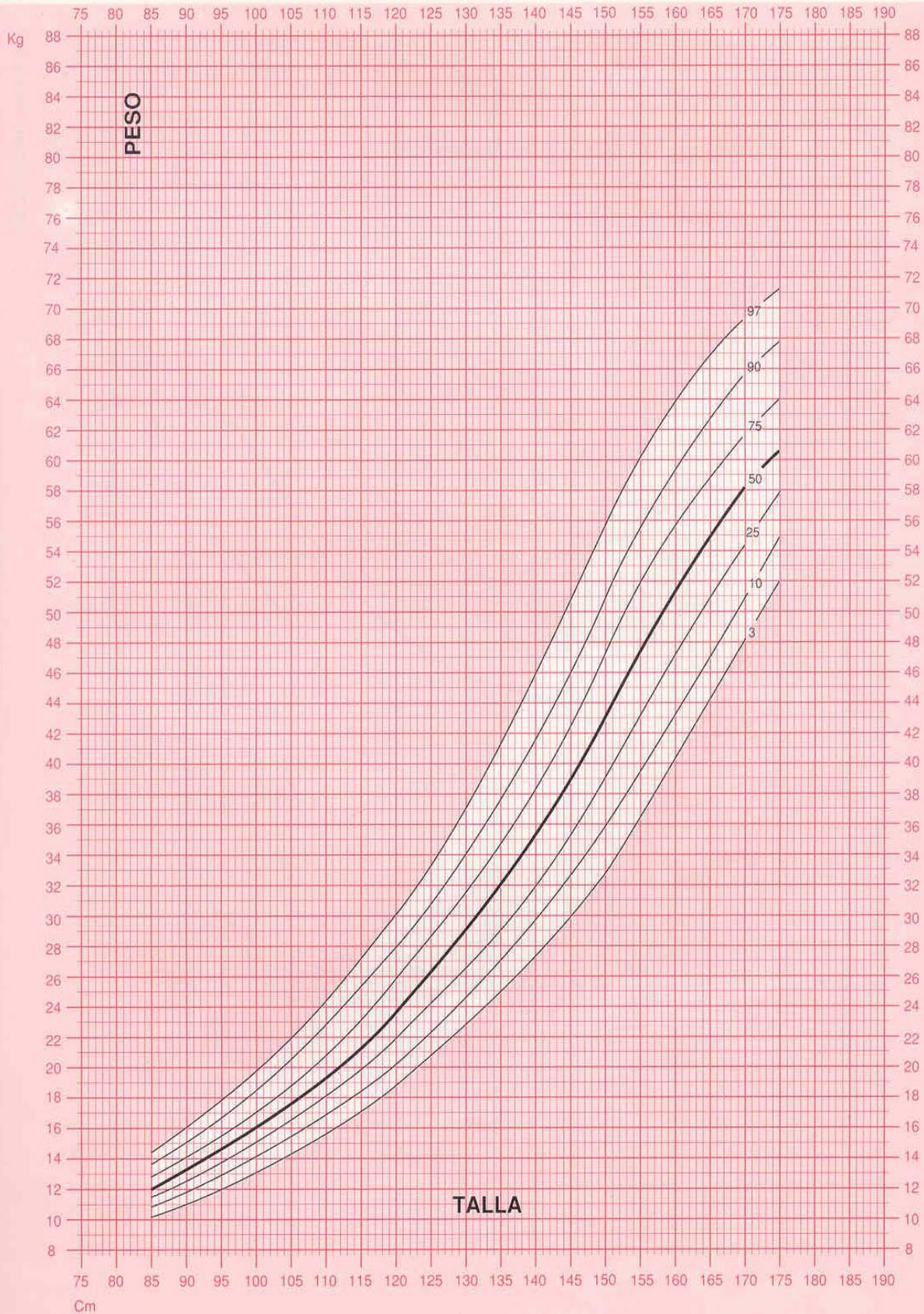
Durante un mes, y no más, seguirá la DIETA RIGUROSA especificada en las hojas adjuntas. Luego comenzará a utilizar la DIETA SEMAFORO. Puede comer cuanto quiera de la lista verde y nada de la lista roja. De la lista ámbar se puede comer de todo, pero controlando la cantidad, que será más o menos en función de como vayan los pesos. Si el niño no se queja de hambre, es difícil que pierda peso. A medida que pierda, se permitirán alimentos "rojos". Estabilizado el peso, al nivel que sea, se seguirá de por vida la DIETA MEDITERRANEA. Deberá anotar en la hoja correspondiente los pesos semanales. Esto es muy importante, pues va indicando si se están haciendo las cosas bien.

Inicialmente se consigue bajar el peso, luego se va haciendo cada vez más difícil. A más largo plazo hay que proponerse unos objetivos razonables, por ejemplo llegar en 9-12 meses a un Peso para la Talla en la parte alta de lo normal (alrededor del p75) o a un peso relativo alrededor del 115% (15% por encima del término medio). Si se consigue más, tanto mejor. Si no pierde, lo más probable es que no siga la dieta estrictamente y debe quedar claro que hoy por hoy no hay otro camino. O se siguen las normas o se renuncia a normalizar el peso.

Los controles posteriores los realizará en su Centro de Salud su pediatra o médico de familia. Se recomienda un control mensual. Es un proceso crónico, que no debe ser abandonado. Animar siempre al niño. Nunca es demasiado tarde.



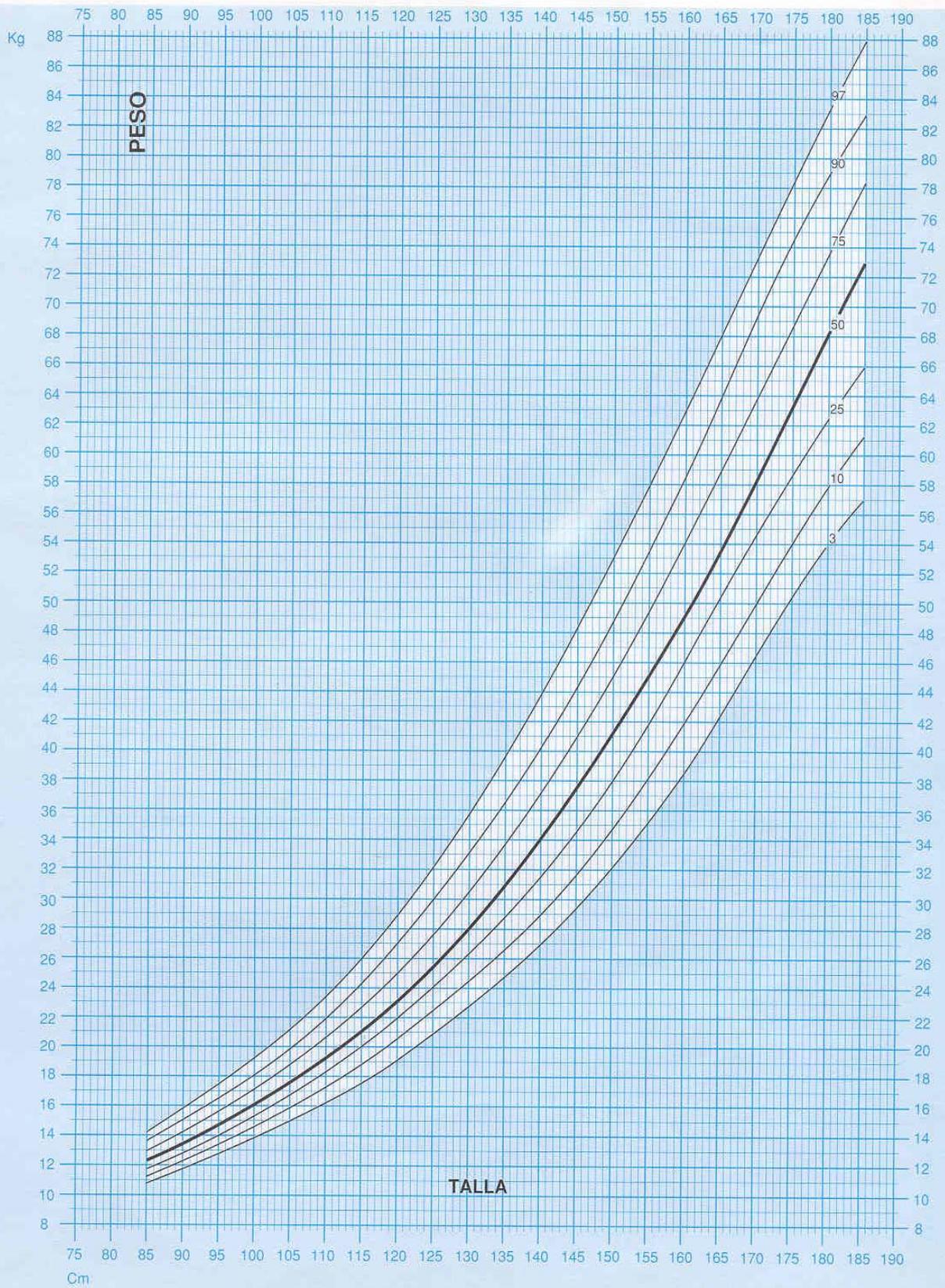
# NIÑAS PESO-TALLA



ESTUDIO LONGITUDINAL DE CRECIMIENTO. CURVAS DE 0 A 18 AÑOS.  
M. Hernández, J. Castellat, J. L. Narvaiza, J. M. Rincón, I. Ruiz,  
E. Sánchez, B. Sobradillo y A. Zurimendi.

INSTITUTO DE INVESTIGACION SOBRE CRECIMIENTO Y DESARROLLO.  
FUNDACION F. ORBEGOZO. María Díaz de Haro, 10 bis, 48013 BILBAO  
Realización Gráfica: Garsi Editorial - Londres, 17 - 28028 MADRID

# NIÑOS PESO-TALLA



ESTUDIO LONGITUDINAL DE CRECIMIENTO. CURVAS DE 0 A 18 AÑOS.  
M. Hernández, J. Castellet, J. L. Narvaiza, J. M. Rincón, I. Ruiz,  
E. Sánchez, B. Sobradillo y A. Zurimendi.

INSTITUTO DE INVESTIGACION SOBRE CRECIMIENTO Y DESARROLLO.  
FUNDACION F. ORBEGOZO. María Díaz de Haro, 10 bis, 48013 BILBAO  
Realización Gráfica: Garsi Editorial - Londres, 17 - 28028 MADRID