

tro con el que se mida, la edad del niño y lo más importante, el estado de ánimo, signos de cambios de apetito o actividad en los niños o niñas, es una señal importante para saber que algo anda mal en ellos, pero siempre se debe tener paciencia y tolerancia. Dar antibiótico sólo por tener fiebre, no es un signo suficiente por lo que los padres deberán cooperar con los médicos para coadyuvar con el tratamiento que se establezca. Así que adiós miedo, con esta valiosa información, la próxima vez, se conocerá

cómo actuar y la razón del tratamiento que se le otorgue al pequeño o pequeña.

Aprender y conocer más del funcionamiento del cuerpo y sobre todo de los niños, ofrece seguridad en los padres o cuidadores para ofrecer alimentos y bebidas adecuadas a la edad. Por lo que esperemos que este número les sea de mucha utilidad para regalar salud a los niños y niñas e invertir en adultos sanos y felices.

AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Recomendaciones para el paciente infantil con síndrome metabólico

Cynthia Elizabeth González Soto*, Silvia del Carmen Delgado Sandoval**, Nicolás Padilla Raygoza***

Palabras clave:

Síndrome metabólico, obesidad, sobrepeso.

¿Qué regalar a los niños en el día del niño? Al preguntarse sobre los posibles regalos que harán los padres a sus hijos cada 30 de abril, seguramente dentro las respuestas más populares se encontrarían desde lo típico como dulces, chocolates, pasteles, helados, hasta regalos más sofisticados como teléfonos celulares, consolas de videojuegos incluso tabletas electrónicas; esta es la realidad de la ni-

ñez mexicana, realidad que se ve reflejada en los altos índices de sedentarismo, sobrepeso y obesidad infantil los cuales indican que uno de cada tres niños de México tiene exceso de peso para su edad.

Pero el sobrepeso o la obesidad es apenas la punta del iceberg, ya que estas condiciones de salud desencadenan alteraciones metabólicas

*Lic. En Enfermería, Candidata a Maestría en Ciencias de Enfermería, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.

**Doctora en Ciencias, Licenciada en Nutrición, Profesor de Tiempo Completo con perfil PRODEP. Doctor y Master en Epidemiología, AIU; Candidato a Doctor en Nutrición, Universidad Internacional Iberoamericana; Maestría en Gerontología Social, Universidad Internacional Iberoamericana; Posgrado Epidemiología, Universidad de Londres; Médico Pediatra por el Consejo Mexicano de Certificación en Pediatría, A.C.; Médico Cirujano, Universidad Autónoma de Guadalajara y Universidad Nacional Autónoma de México. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores.

Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato. Avenida Ing. Javier Barros Sierra, 201, Celaya, Guanajuato, México, C.P. 38140. Correo electrónico: sdelgado@ugto.mx

en los niños, que pueden llegar a afectar de manera irreversible su organismo. Una de las complicaciones más importantes de la obesidad en niños es el síndrome metabólico infantil, el cual se define como la presencia conjunta de obesidad abdominal, elevación de la presión arterial, elevación de la glucosa en ayuno, niveles altos de triglicéridos y disminución en el recuento de colesterol HDL mejor conocido como colesterol *bueno*. Para el diagnóstico de dicho síndrome es necesario confirmar al menos tres de las alteraciones mencionadas. La presencia de síndrome metabólico en un niño se relaciona fuertemente con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y diabetes a edades tempranas. Está científicamente comprobado que una alimentación saludable, realizar actividad física constante y disminuir el sedentarismo son el tratamiento más efectivo para combatir tanto la obesidad como el síndrome metabólico, estas tareas pudieran parecer simples incluso obvias, pero cuando se analizan los hábitos de los niños mexicanos nos damos cuenta de la dimensión del problema,

en todo el país sólo el 17% de la población entre 5 y 11 años practica actividad física constante y el 77% pasa más de dos horas frente a alguna pantalla ya sea televisor, tableta electrónica, computadora o celular, sólo el 46% de los niños en edad escolar consume frutas y si hablamos de verduras los números descenden hasta un 23% pero si hablamos del consumo de dulces, botanas o postres el porcentaje es mayor al 60%, en otras palabras los niños en México consumen más pasteles, caramelos y frituras que frutas o verduras, esta situación se agrava si consideramos el consumo de bebidas azucaradas como refrescos, aguas saborizadas o jugos que son consumidas por el 82% de la población infantil; la crisis de alimentación saludable es tan grave que los escolares consumen bebidas con alto contenido de azúcar, en similar proporción al consumo de agua simple. Es en este punto cuando es conveniente preguntarse ¿Qué acciones se deben tomar para hacer frente al síndrome metabólico infantil?



Fuente: <http://asisuce.de.com.mx/wp-content/uploads/2015/12/Consejos-obesidad-infantil.jpg>



Fuente: <http://terceravia.mx/wp-content/uploads/2016/01/02-martes-Obesidad-infantil-03.jpg>

La respuesta está en casa, ahí es donde los hábitos del niño comienzan a forjarse; con el aprendizaje cotidiano, con el ejemplo de los padres y de los hermanos mayores. Es bien sabido que los hábitos que el niño adquiere son influenciados por los factores sociales, económicos y culturales del contexto en el que se desenvuelve, aún así, papá y mamá son los principales responsables de que estos hábitos supongan una niñez saludable y la adopción de estilos de vida saludables por parte de sus hijos. Las recomendaciones para los padres de familia se centran en promover en los infantes, hábitos de alimentación saludable basada en cinco tiempos: desayuno, colación matutina, comida, colación vespertina y cena. Idealmente, la colación debe estar integrada por frutas o verduras, es necesario establecer horarios determinados para cada tiempo de alimentación, además se debe incitar al niño a consumir verduras en abundancia, promoviendo la disminución en el consumo de grasas, sal e hidratos de carbono simples como jugos, refrescos, frituras o dulces; también es recomendable proporcionar la cena al infante al menos una hora antes de dormir para evitar mala digestión o trastornos del sueño.

Cambiar los hábitos de salud en la familia puede llegar a ser un desafío para los padres, pero algunas recomendaciones pueden ser de ayuda para sobrellevar este proceso en camino a un mejor estado de salud. Para la etapa preescolar, aquella en que los niños desarrollan sus habilidades motoras, es importante apoyarlo en la adquisición de independencia al comer. Para ello, se recomienda, brindar las comidas en un ambiente familiar tranquilo y de cariño, ofrecerle alimentos de diferentes texturas, y alimentos que le sean familiares, de preferencia aquellos que consumen sus padres, así los aceptará más fácilmente. También se recomienda evitar alimentos con sabores muy fuertes y el exceso de condimentos. Una vez en la etapa escolar, sus hábitos alimentarios ya están formados e integrados a la dieta familiar y el tiempo en la escuela, forma parte importante de su vida. En este periodo se recomienda evitar los desayunos escasos, de baja calidad o ausentes, al igual que los almuerzos insuficientes o mal seleccionados, ya que en ocasiones los alimentos preferidos por los niños son productos de poca o nula calidad nutricional.

Cabe recordar, que un niño no es capaz de cuidar de él por sí solo, siempre requerirá de atención y protección por parte de un adulto, sin embargo, existen ciertas actividades que se deben promover en los infantes pero que terminan siendo, en gran medida, responsabilidad de ellos mismos, tal es el caso de la práctica constante de actividad física, no es necesario formar parte de algún equipo deportivo o inscribirse a algún club, actividades como la caminata cumplen fácilmente con el objetivo requerido siempre y cuando se practique al menos 60 min diarios los siete días de la semana, a un ritmo apresurado similar al que caminarías si alguien te estuviera persiguiendo, además no genera costo alguno ni tiene límites de edad, otra medida importante es disminuir el tiempo que pasan los niños frente a alguna pantalla a 2 h diarias o menos como lo recomienda la academia Americana de Pediatría, lamentablemente en México únicamente el 23% de los niños cumplen esta recomendación, pasar más de dos horas en esta actividad aumenta el riesgo de padecer síndrome metabólico, por lo cual el uso de videojuegos, televisores o computadoras debe ser, además de vigilado, restringido. Por último, el sueño nocturno, los especialistas recomiendan que los niños duerman al menos 10 h diarias para poder tener un proceso de

crecimiento y desarrollo óptimos, está demostrado que cuando un sujeto de cualquier edad no cumple con las horas de sueño recomendadas, tiene mayor riesgo de padecer sobrepeso y obesidad, siendo estas las principales causantes del síndrome metabólico.

En el mes del niño y cada día, es el momento ideal que regalarle a la niñez mexicana algo más valioso que cualquier objeto, regalarle la oportunidad de tener un futuro saludable.

REFERENCIAS

- Chamorro R, Durán S, Reyes S, Ponce R, Algarín C, Peirano P. La reducción del sueño como factor de riesgo para obesidad. *Rev Med Chile*. 2011;139:932-940.
- Encuesta Nacional de Salud de Medio Camino 2016. Instituto Nacional de Salud Pública. 2016: 1-154.
- García E. Obesidad y síndrome metabólico en pediatría. En AE-Pap ed. *Curso de Actualización Pediatría 2015*. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2015;71-84.
- Mercado P, Vilchis G. La obesidad infantil en México. *Alternativas en psicología*. 2013; 28:49-57.
- Treviño DC, López V, Ramírez LE, Tijerina A. Relación de cortisol sérico con los componentes del síndrome metabólico, ingesta alimentaria y trastorno de ansiedad en niños de 8 a 12 años con obesidad. *Nutr Hosp*. 2012;27(5):1562-1568.
- Zimmet P, Alberti G, Kaufman F, Tajima N, Arslanian S, Wong G et al. El síndrome metabólico en niños y adolescentes : el consenso de la FID. *Diabetes Voice*. 2007;52(4), 29-32.