



# El cuerpo de los niños avisa: las claves para detectar problemas a tiempo

Desde Policlínica Gipuzkoa destacan que el seguimiento del crecimiento, la salud cardiovascular y los hábitos diarios son indicadores fundamentales para identificar de forma temprana posibles trastornos en el desarrollo infantil

Anabel Dominguez/NTM

El crecimiento, la resistencia al esfuerzo, la calidad del sueño o la forma en que los niños afrontan el verano pueden convertirse en indicadores clave de su estado de salud. Aunque la mayoría de los problemas infantiles tienen buen pronóstico, desde Policlínica Gipuzkoa insisten en que observar, prevenir y actuar a tiempo sigue siendo la mejor estrategia para garantizar un desarrollo saludable desde los primeros años de vida.

La infancia es una etapa de cambios constantes en la que el organismo envía señales que, en ocasiones, pasan desapercibidas. Un crecimiento más lento de lo esperado, un cansancio excesivo al jugar o una mala tolerancia al calor pueden ser síntomas de situaciones que conviene valorar. La buena noticia es que, gracias a los avances médicos y a una mayor concienciación sobre la prevención, cada vez es más fácil detectar precozmente muchos problemas y ofrecer soluciones eficaces. Las doctoras Amaia Ochotorena, Erika Rezola y Ainhoa Muguruza destacan la importancia de vigilar determinados aspectos del desarrollo infantil y recuerdan que hábitos tan sencillos como una alimentación equilibrada, el ejercicio físico regular y un descanso adecuado tienen un impacto directo en la salud presente y futura de las y los niños.

El crecimiento es uno de los indicadores más fiables para evaluar el bienestar infantil. Más allá de alcanzar una determinada estatura, lo importante es que cada niño mantenga una evolución acorde a su edad, su ritmo de desarrollo y su contexto familiar. La pediatra endocrinóloga, Amaia Ochotorena, precisa que existen algunas señales que justifican una valoración especializada, como una estatura significativamente inferior a la esperada para la edad y el sexo, una altura claramente por debajo de la prevista según la talla familiar o un crecimiento anual insuficiente. Del mismo modo, cualquier estancamiento prolongado en las curvas de crecimiento merece ser estudiado para descartar posibles alteraciones.

La especialista subraya que la evolución física no depende únicamente de factores genéticos. El estilo de vida desempeña un papel fundamental. Una alimentación equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo adecuado de huesos, músculos y órganos, mientras que el sueño favorece la recuperación de los tejidos y participa activamente en la secreción de la hormona del crecimiento.

A ello se suma la actividad física, considerada una herramienta esencial para el desarrollo integral. El ejercicio fortalece el sistema musculoesquelético, mejora la composición corporal, facilita el descanso nocturno y contribuye al bienestar emocional. Por el contrario, el sedentarismo y una alimentación poco saludable pueden afectar negativamente tanto al crecimiento como al estado general de salud.

## Pequeños con cardiopatías

Las enfermedades cardiovasculares en la infancia generan una lógica preocupación entre las familias. Sin embargo, los avances médicos han cambiado de manera notable el pronóstico de muchos pequeños con cardiopatías. La pediatra cardióloga Erika Rezola expone que existen



Observar, prevenir y actuar a tiempo son estrategias eficaces para garantizar el desarrollo saludable de niñas y niños. NG



Las pediatras Ainhoa Muguruza, Amaia Ochotorena y Erika Rezola. NG

síntomas que conviene conocer para poder actuar con rapidez. En los bebés, las dificultades para alimentarse, la escasa ganancia de peso o la presencia de problemas respiratorios persistentes pueden constituir signos de alerta. En edades más avanzadas, el cansancio excesivo durante el juego o la práctica deportiva, las palpitaciones, el dolor torácico relacionado con el esfuerzo o los mareos sin una causa aparente son motivos que justifican una valoración cardiológica. Rezola recalca, a su vez, la importancia de los antecedentes familiares de cardiopatías congénitas, arritmias o muerte súbita en personas jóvenes.

Afortunadamente, la evolución de la medicina ha permitido mejorar de forma extraordinaria el diagnóstico. La incorporación de la ecocardiografía fetal, los avances en cirugía cardíaca pediátrica y en los tratamientos médicos han incrementado de forma considerable la supervivencia y la calidad de vida de los pacientes. "Más del 85-90% de los niños con cardiopatías congénitas llegan hoy a la edad

**"Las quemaduras solares graves originadas durante la infancia pueden duplicar el riesgo de desarrollar melanoma en la edad adulta"**

adulta y la mayoría hacen una vida prácticamente normal", señala Rezola.

## Protección solar

El verano implica más tiempo al aire libre, pero también una mayor exposición a riesgos habituales como traumatismos, heridas, fracturas, picaduras de insectos, infecciones cutáneas, gastroenteritis y otitis externas relacionadas con el baño. Según la pediatra Ainhoa Muguruza, muchas de estas situaciones pueden prevenirse con medidas sencillas como el uso del casco en bicicletas y patinetes y la supervisión en actividades acuáticas.

La protección solar es especialmente importante. La especialista hace hincapié, además, en que las quemaduras solares graves en la infancia pueden tener consecuencias a largo plazo e incluso "duplicar el riesgo de melanoma en la edad adulta". Asimismo, es fundamental prestar atención a la hidratación, sobre todo en niños pequeños y lactantes, que son más vulnerables a la deshidratación durante los episodios de calor. Por ello, se aconseja ofrecer líquidos con frecuencia y ajustar las tomas de leche cuando sea necesario.

Aunque las alteraciones del crecimiento, las cardiopatías infantiles y los problemas asociados al verano responden a realidades muy diferentes, las especialistas coinciden en que la observación y la prevención son las herramientas más eficaces para proteger la salud infantil. Acudir a las revisiones pediátricas, prestar atención a los cambios en el desarrollo y fomentar hábitos saludables desde edades tempranas permite detectar posibles problemas y favorece una intervención más adecuada. ■