

Lake Dallas ISD
Escuelas de Servicios de Salud
Ninos de Sobre Peso

El problema:

- Por ahora casi todos los americanos han escuchado las estadísticas severas de: la obesidad en niños y adolescentes sea triplicado en los pasados 20 años.
- Niños obesos están en más riesgos de enfermedades del corazón, alto colesterol, alta presión sanguínea, y diabetes tipo 2 comparada con la salud de niños de peso normal.
- Diabetes tipo 2, previamente considerada una enfermedad de adulto, está ahora incrementando en rasgos alarmantes en los niños. Acanthosis Nigricans es una condición en la piel, una marca que quizá de señal de elevado nivel de insulina y un riesgo de desarrollo de la diabetes y otras condiciones en el futuro. Esto está frecuentemente asociado con obesidad, problemas cardiovasculares, alta presión sanguínea, incrementación de colesterol y triglicéridos, Polycystic Syndrome Ovarial(irregular ciclos menstruales, extremo cabello facial, severo acné, and ovarios alargados).(1)
Para más información acerca de screenings para Acanthosis Nigricans pregunte a su enfermera de la escuela o doctor o <http://www.panam.edu/dept/tmbhco>
- De acuerdo a la cirugía general “ sobre peso de los adolescentes tienen un 70% de chance de convertirse en obesos o sobrepasados. Esto incrementa el 80% si uno o más de los padres están obesos o sobrepasados de peso.”
- Bajo estima, depresión and relaciones sociales con compañeros con frecuencia son condiciones afectadas por un sobre peso en los niños .

Factores que contribuyen:

- Muy poca actividad física, maneras de comer insaludables, y la genética con frecuencia juega un rol.

Determinación de sobre peso:

- Doctores pueden determinar si su hijo tiene un peso saludable y si algún problema médico existe que quizá pueda causar el aumento de peso.
- Un doctor con frecuencia usa una tabla de masa del cuerpo (BMI) , una calculación del peso de su niño y altura de acuerdo a la tabla de crecimiento para determinar un peso saludable. Su enfermera de la escuela con el permiso de un padre puede con frecuencia requerir un examen BMI .

Sugerencias:

- Enfóquese en las cualidades positivas de su hijo, no en su peso.
- Gradualmente cambie sus actividades físicas y hábitos de comida.
- Sea un buen modelo disfrutando comidas saludables y actividades físicas
- Es recomendable que su hijo tenga por lo menos 60 minutos de actividades físicas moderadas casi todos los días, muchas actividades son requeridas para una meta de pérdida y prevención de peso.
- Reduzca la cantidad de tiempo gastada en actividades como mirar TV o jugar juegos de video.
- Anime a su hijo a comer despacio cuando está hambriento.
- Guíe a su familia a escoger saludable y comidas nutricionales.
- Evite el uso de comidas como un premio o castigo.
- Evite las bebidas de lata, jugos de fruta, bebidas de deportes. anime a tomar agua como una bebida preferida.
- Proponga comer al menos 5 porciones de fruta y vegetales cada día.
- Coma un desayuno saludable, esto es muy bueno para empezar el día. No se saltee comidas para intentar bajar o mantener de peso.
- Siga la guía de dieta para comer saludable(<http://www.health.gov/dietaryguidelines>).

Si su Hijo Está Sobrepasado o en Riesgo de Tener Sobre peso: Consulte a su doctor o enfermera de la escuela.

Referencias:

1. *Acanthosis Nigricans, Una Señal de los Tiempos, Antes, Acanthosis Nigricans: La Educación y Proyecto de Pantalla, folleto desarrollado por la Universidad de Texas-Pan Americana oficina de salud.*

2. *Obesidad y Sobrepeso Hoja de factores: Sobrepeso en Niños y Adolescentes*. Revisado Abril 13 , 2004 de http://surgeongeneral.gov/topics/obesity/caltoaction/fact_adolescents.htm
3. *Infancia Obesidad*, Revisado Abril 4, 2004 from <http://kidsource.com>