

INFORME DEL EXAMEN FÍSICO

Visita 14-16 años

Nombre: _____

Fecha de la visita: _____

Medidas antropométricas	Circunferencia cintura (cm)	
	Peso (Kg)	
	Talla (cm)	
	Masa grasa (%)	
	Índice Masa Corporal (kg/m ²)	
Desarrollo puberal: Estadios de Tanner	Vello púbico	
	Mamas/Genitales	
Presión arterial	Presión sistólica (mmHg)	
	Presión diastólica (mmHg)	
	Pulso (puls/min)	

INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

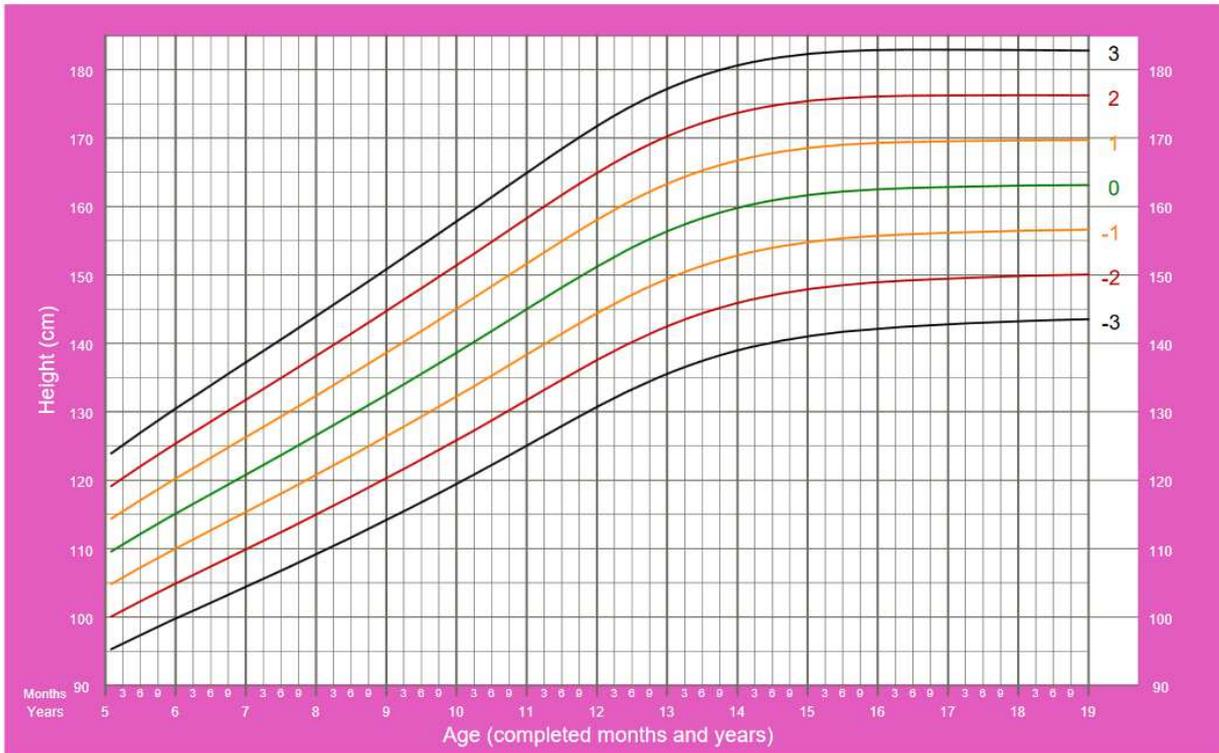
Los patrones internacionales de crecimiento infantil para niños/as entre 5 y 19 años publicados por la Organización Mundial de la Salud se recogen en la página siguiente. Los padres estáis familiarizados en la visualización de estos patrones en forma de gráfica. Vuestro pediatra os los habrá facilitado con anterioridad. También desde el Proyecto INMA llevamos adjuntando esta información desde las primeras visitas del estudio. Como sabéis, son una serie de valores correspondientes para cada edad que se utilizan para determinar la evolución del crecimiento del niño/a. Estos patrones no indican la pauta de crecimiento óptima para la salud. Más bien se limitan a describir el crecimiento promedio de los niños.

Si quieren obtener más información sobre esta temática, pueden encontrarla en la Web de la Asociación Española de Pediatría:



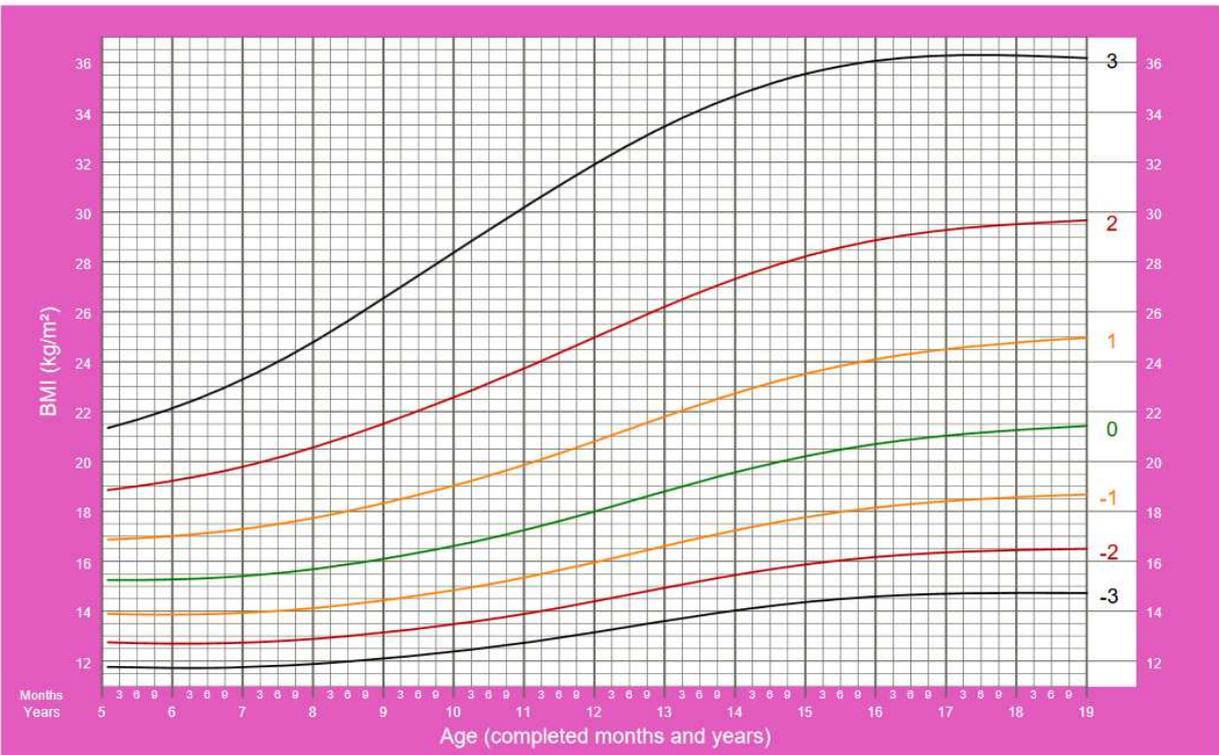
Height-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)



BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)



LA PUBERTAD

La adolescencia es el período de transición entre la niñez y la adultez. Incluye algunos cambios importantes, tanto en el cuerpo como en la forma en la que un joven se relaciona con el mundo. La cantidad de cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales que ocurren en esta época pueden causar ansiedad tanto a los/las adolescentes como a sus familias. Entender qué se puede esperar en las distintas etapas puede promover un desarrollo saludable durante toda la adolescencia y al principio de la edad adulta.

Los cambios físicos, que la mayoría experimenta durante la adolescencia temprana o pubertad (9 – 13 años), continúan durante la adolescencia media (14 – 17 años).

En las chicas, es probable que los cambios físicos (crecimiento mamario, vello púbico y corporal, ensanchamiento de las caderas, acné, etc.) estén casi completados, ya que su desarrollo se inicia en la adolescencia temprana. Además, seguramente, la mayoría ya tengan la menstruación de forma regular.

En los chicos, el crecimiento repentino o estirón es más tardío y es posible que empiece ahora, junto con otros cambios propios de la pubertad. Es posible, por ejemplo, que se quiebre la voz a medida que se va agravando; salga acné; empiece a aparecer el vello facial y corporal. Por último, el desarrollo genital seguirá completándose.

Recordemos que los cambios físicos (desarrollo mamario en chicas y genital en chicos, aparición del vello púbico, corporal, etc.), la aceleración del crecimiento (estirón) y los cambios psicológicos suelen iniciarse entre los 8 y 13 años en chicas y entre los 9 y 14 años en chicos. Si no se aprecian estos cambios en estas edades es cuando se empezaría a valorar la posibilidad de que exista un retraso en el inicio de la pubertad. No obstante, hay que recordar que no todas las personas siguen los mismos ritmos de desarrollo y que debe ser un médico el que en última instancia indique si es preocupante este hecho.

Bibliografía: Web de la Asociación Española de Pediatría

Algo más de información

Pubertad en las chicas



Pubertad en chicos



Artículo sobre pubertad normal y precoz

