

¿Qué es el IMC?

El índice de masa corporal (IMC o BMI [siglas en inglés]) es un número que se calcula usando como base el peso y la estatura de un niño o niña. El IMC se usa como una herramienta de detección para identificar posibles problemas de peso de los niños que pueden llevar a problemas de salud. Los CDC y la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomiendan el uso del IMC para detectar el sobrepeso y la obesidad en los niños desde los 2 años de edad.

¿Cómo se usa el IMC con los niños y los adolescentes?

En los niños, el IMC se usa para detectar la obesidad, el sobrepeso, el peso saludable o el bajo peso. Sin embargo, el IMC no es una herramienta de diagnóstico. Por ejemplo, un niño puede tener un IMC alto con respecto a la edad y el sexo, pero para determinar si el exceso de grasa es un problema, un proveedor de salud necesita realizar evaluaciones adicionales. Estas evaluaciones pueden incluir la medición del grosor de los pliegues cutáneos, evaluaciones de la alimentación, la actividad física, los antecedentes familiares y otras pruebas de salud que sean adecuadas.



¿Qué es una percentila del IMC?

Las categorías del nivel de peso del IMC por edad y sus percentilas correspondientes se muestran en la siguiente tabla.

Categoría de nivel de peso	Rango percentila
Bajo peso	Menos del percentila 5
Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo de la percentila 85
Sobrepeso	Percentil 85 hasta por debajo de la percentila 95
Obeso	Igual o mayor a la percentila 95

y edad; es una comparación.

Después de calcularse el IMC en los niños y adolescentes, el número del IMC se registra en las tablas de crecimiento de los CDC para el IMC por edad (para niños o niñas) para obtener la categoría de la percentila. Las percentilas son el indicador que se utiliza con más frecuencia para evaluar el tamaño y los patrones de crecimiento de cada niño en los Estados Unidos y Puerto Rico. La percentila indica la posición relativa del número del IMC del niño entre niños del mismo sexo

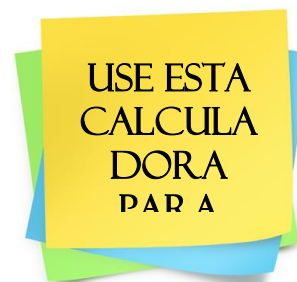
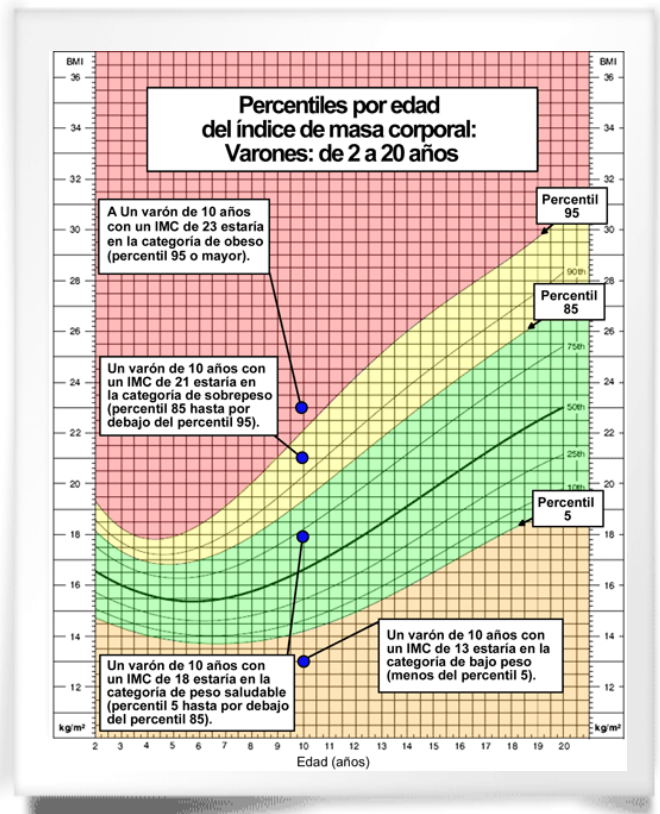
Las tablas de crecimiento muestran las categorías del nivel de peso que se usan con niños y adolescentes (bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obeso).

Aquí se presenta un ejemplo de cómo se interpreta para un varón de 10 años algunos números de IMC.

¿Cómo se calcula e interpreta el IMC para los niños y los adolescentes?

Calcular e interpretar el IMC usando la calculadora de percentiles del IMC requiere los siguientes pasos:

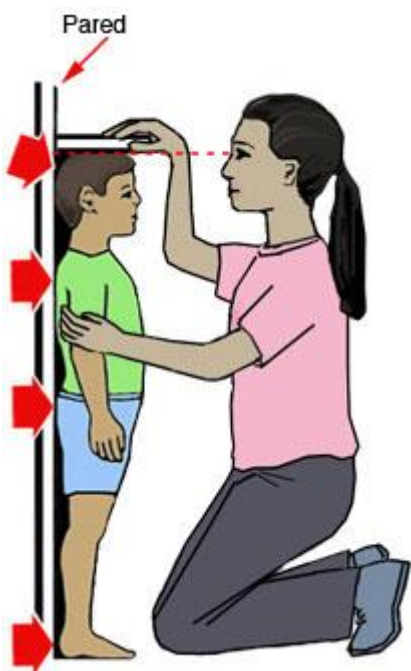
1. Obtenga las medidas precisas de estatura y peso. Si tiene medidas de estatura y peso tomadas recientemente por un proveedor de la salud, ingréselas con la fecha en que fueron tomadas. Si toma las medidas de estatura y peso en la casa tome en consideración utilizar las siguientes ideas en [cómo medir y pesar con exactitud a los niños en casa](#).
2. Calcule el IMC y la percentil usando la siguiente herramienta:



3. También permite presentar el número obtenido en la tabla de crecimiento para el IMC por edad y sexo.
4. Después de calcular el IMC en los niños y adolescentes, el número del IMC se registra en las tablas de crecimiento para el IMC por edad (para niños o niñas) para obtener la categoría de la percentila. Puede usar las tablas de los CDC (en inglés) que puede acceder a través: <http://www.cdc.gov/growthcharts/>.

Cómo medir y pesar con exactitud a los niños en la casa

Para los niños y adolescentes, el IMC es específico con respecto a la edad y el sexo, y con frecuencia se conoce como el IMC por edad.



Cómo medir la estatura con exactitud en la casa

Para medir adecuadamente la estatura en la casa para calcular el IMC por edad:

1. Quítele al niño(a) los zapatos, la ropa pesada, los adornos del pelo y retire cualquier pelo suelto que interfiera con la medición.
2. Tómeme la medida de la estatura cuando esté en un piso que no tenga alfombra y contra una superficie plana como una pared que no tenga moldura.
3. Dígale al niño(a) que se pare con los pies juntos, planos sobre el piso y contra la pared. Asegúrese de que tenga las piernas rectas, los brazos a los lados y los hombros al mismo nivel.
4. Haga que mire hacia al frente y que el niño mire directamente hacia al frente con la cabeza derecha.
5. Tome la medida mientras el niño(a) tenga la cabeza, los hombros, las nalgas y los talones tocando la superficie plana (pared). (Vea la ilustración). Dependiendo de la forma del cuerpo del niño, es posible que no todas estas partes estén en contacto con la pared.
6. Use un objeto plano que pueda poner sobre la cabeza para formar un ángulo recto con la pared y bájelo hasta que toque firmemente la corona de la cabeza.
7. Asegúrese de que los ojos de la persona que haga la medición estén al mismo nivel que el objeto plano colocado sobre la cabeza.
8. Marque suavemente el punto donde la parte de abajo del objeto toque la pared. Luego, use una cinta de medir metálica y mida desde la base del piso hasta la marca en la pared para obtener la medida de la estatura.
9. Registre con exactitud la altura y aproxime hasta el 1/8 de pulgada o 0.1 centímetro más cercano.

Cómo medir el peso con exactitud en la casa

Para medir con exactitud el peso en la casa para calcular el IMC por edad:

1. Use una báscula digital. Evite usar básculas de baño con resortes. Coloque la báscula sobre un piso firme (como losa o madera).
2. Dígame al niño o adolescente que se quite los zapatos y la ropa pesada, como suéteres.
3. Asegúrese de que se pare con ambos pies en el centro de la báscula.
4. Registre el peso y aproxime hasta la fracción decimal más cercana (por ejemplo, 55.5 libras o 25.1 kilogramos).



Referencia: Información obtenida del Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/como_medir_ninos_adolescent_es.html y modificada por la División Madres, Niños y Adolescentes.