

Para el lanzamiento público inmediato  
Contacto: Dra. Jenna LeComte-Hinely  
760.404.1945  
Jlecomte-hinely@HARCdata.org



## **Casi la mitad de los niños locales de 2 años en adelante tienen sobrepeso u obesidad**

*El mes de septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil. Este mes está dedicado a algunos objetivos, entre ellos: la concienciación sobre este problema de salud pública, la promoción del crecimiento saludable en los niños y, la prevención de la obesidad infantil. **En este Comunicado de Prensa, proporcionamos estadísticas y recursos del Valle de Coachella para ayudar a promover un crecimiento saludable en los niños.***

**Palm Desert, CA (9 de septiembre de 2020)** — La obesidad infantil es un problema grave de salud, ya que los niños con obesidad tienen un mayor riesgo de padecer otras enfermedades crónicas, como asma, problemas articulares, diabetes tipo 2, presión arterial alta y colesterol alto.<sup>1</sup> Más que problemas de salud física, también puede conducir a problemas de salud mental a largo plazo, dado que los niños que están en la categoría de sobrepeso u obeso a veces pueden ser intimidados y burlados por sus compañeros. Ultimadamente, el rechazo social puede hacer que los niños estén aislados, deprimidos y tengan baja autoestima.<sup>2</sup>

La forma de determinar la categoría de peso corporal de un niño se determina en gran medida mediante el índice de masa corporal (IMC). El IMC es una medida que se utiliza para determinar la categoría de peso, incluyendo el bajo peso, el peso saludable, el sobrepeso y la obesidad. El IMC se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por la altura cuadrada de la persona en metros. Para los niños y adolescentes, hay un IMC específico para la edad y el sexo. La obesidad infantil se puede definir como un IMC igual o superior al percentil 95, lo que significa que el IMC del niño es mayor que el IMC del 95% de los niños en la misma edad y sexo.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil. (2020). Centers for Disease Control and Prevention. Disponible en línea en: <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/obesidadninos/index.html>

<sup>2</sup> Ibid

<sup>3</sup> Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes. (2015). Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Disponible en línea en: [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi/acerca\\_indice\\_masa\\_corporal\\_ninos\\_adolescentes.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html)

## ***Datos del Valle de Coachella***

**En el Valle de Coachella, el 46,1% de los niños locales de 2 años en adelante tienen un IMC en la categoría de "sobrepeso" u "obeso"** - esto es aproximadamente 25,790 niños en el valle. Sin embargo, cuando se les preguntó a los padres sobre su percepción sobre el peso de sus hijos, sólo el 14.4% de los padres creían que su hijo tenía sobrepeso.<sup>4</sup> Con tantos padres sin darse cuenta de que su hijo tiene sobrepeso, los padres son menos propensos a hacer cambios en el estilo de vida del niño que podrían apoyar un desarrollo más saludable.

## ***Como apoyar a su hijo desde casa***

La obesidad es un problema que comienza desde casa y hay varias maneras en que los padres y cuidadores pueden apoyar el crecimiento saludable de un niño. En primer lugar, es importante estar al tanto del IMC de su hijo para medir las posibles dificultades de peso. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tienen una [calculadora de IMC para niños y adolescentes](#) disponible para que los padres las usen, y cualquier inquietud sin duda debe ser discutida con el pediatra o médico del niño. Independientemente del IMC del niño, es esencial que los niños tengan una nutrición saludable. Los alimentos bajos en calorías con frutas y verduras en lugar de alimentos con altas cantidades de azúcares y grasas añadidas son un buen comienzo. Otra manera de promover un crecimiento saludable es asegurarse de que el niño esté bebiendo mucha agua mientras limita las bebidas con alto contenido de azúcar.

Igualmente, es importante que el niño incorpore la actividad física a su vida. Los CDC recomiendan que el niño reciba 60 minutos de actividad física durante el día. Los padres pueden encontrar una lista de la actividad apropiada para la edad de un niño visitando [las pautas de actividad física de los CDC](#). Por último, es beneficioso para los niños desarrollaren hábitos de sueño saludable para fomentar el crecimiento saludable y mejorar la atención del niño y el funcionamiento del cerebro. Múltiples estudios han encontrado que la falta de sueño se asocia con mayores riesgos de aumento de peso y obesidad.<sup>5</sup>

Ciertamente, queremos que nuestros niños locales experimenten una infancia que sea saludable y feliz. Además, los comportamientos en la infancia conducen a hábitos a largo plazo que llevarán a través de gran parte de sus vidas. Es fundamental desarrollar hábitos saludables para que un peso saludable pueda mantenerse en la edad adulta, lo que conduce a una vida larga y vibrante.

Para obtener más información y encontrar recursos con respecto al Mes de Concientización sobre la Obesidad Infantil y cómo promover un crecimiento infantil saludable, puede visitar los siguientes sitios web:

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/index.html>

---

<sup>4</sup> Encuesta de Salud Comunitaria del Valle de Coachella. (2019). HARC. Disponible en línea en:

<https://harcdata.org/coachella-valley-community-health-survey/executive-report/>

<sup>5</sup> Lazos moleculares entre la falta de sueño y el aumento de peso. (2016). Institutos Nacionales de Salud.

Disponible en línea en: <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/molecular-ties-between-lack-sleep-weight-gain>

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/bmi/calculator.html>  
<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>  
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>

Para ver más estadísticas sobre información de salud en el Valle de Coachella, consulte nuestro último informe ejecutivo 2019 en: [www.HARCdata.org](http://www.HARCdata.org)

**Para programar una entrevista** con la Dra. Jenna LeComte-Hinely llame al 760.404.1945 o envíe un correo electrónico a [jlecomte-hinely@HARCdata.org](mailto:jlecomte-hinely@HARCdata.org).

### **Acerca de HARC**

HARC, Inc. (Health Assessment and Research for Communities) es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) que proporciona servicios de investigación y evaluación relacionados con la salud y el bienestar. HARC se financia en parte con subvenciones, donaciones y los servicios de consultoría que ofrecen. Puede obtener más información llamando a HARC al 760.404.1945, o visitando el sitio web de la organización en [www.HARCdata.org](http://www.HARCdata.org)

###