



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf



https://enfamilia.ae



https://enfamilia.aeped.es/sites

.aeped.es

Crecimiento de los niños hasta la pubertad



¿Cómo crecen los niños antes de la pubertad?

El intervalo entre los 3 años y el inicio del estirón puberal es el periodo de tiempo en el que los niños crecen de una forma más estable. La disminución progresiva del ritmo de crecimiento que se observa desde el momento del nacimiento y que es especialmente marcada durante el 2º y 3º años de vida, continúa de forma más lenta a lo largo de todo el periodo prepuberal. Durante la mayor parte de este tiempo, la velocidad de crecimiento se mantiene entre 5 y 7 cm de talla al año y la ganancia de peso en unos 2-3 kilogramos por año.

Justo antes de que se inicie el estirón puberal, la velocidad de crecimiento alcanza su punto más bajo (4,5-5 cm al año). Este fenómeno, por otra parte normal, conocido como *depresión prepuberal de la velocidad de crecimiento*, se nota especialmente en los niños que maduran tardíamente, en los que se llegan a velocidades de crecimiento tan bajas como de 2-3 cm al año en las fases inmediatamente previas al estirón puberal.

El crecimiento durante el periodo prepuberal afecta proporcionalmente más a las extremidades que al tronco y el aumento del tamaño de la cabeza (perímetro cefálico) es muy escaso. Por todo ello, el aspecto de los niños durante este periodo se hace más esbelto.

¿De qué depende el crecimiento en el periodo prepuberal?

En condiciones normales, el ritmo de crecimiento de un niño durante el periodo prepuberal depende fundamentalmente de factores genéticos, es decir, hereditarios, como son el potencial de crecimiento (talla familiar baja, normal o alta) y el ritmo madurativo (rápido, normal o lento). Así, los niños procedentes de familias con talla baja o con ritmo de maduración más lento tienden a crecer menos centímetros por año que los niños procedentes de familias con talla alta o con un ritmo de maduración más rápido.

Esta diferencia en la velocidad de crecimiento de 1-2 cm por año, mantenida a lo largo de todo el periodo prepuberal, es la principal responsable de la diferencia de talla adulta entre las personas con talla familiar alta o baja. Por el contrario, las diferencias de velocidad de crecimiento entre maduradores rápidos y lentos no suelen afectar significativamente la talla adulta, ya que se compensan debido a un mayor o menor número de años de crecimiento prepuberal.

¿Por qué es tan importante la hormona de crecimiento?

La hormona de crecimiento es el principal regulador hormonal del crecimiento durante el periodo prepuberal y, en general, desde el nacimiento; no obstante, los niños con talla baja por falta de hormona de crecimiento son muy pocos y representan menos de un 1 % de los niños con talla baja. La hormona de crecimiento no es la única hormona que controla este proceso, todo el sistema hormonal en su conjunto (insulina, hormonas tiroideas, andrógenos, estrógenos, glucocorticoides, leptina, paratohormona, vitamina D), así como distintos factores de crecimiento fabricados en los tejidos, contribuyen también a la regulación del crecimiento.

Artículo publicado el 6-6-2014, revisado por última vez el 12-2-2014

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones

diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/crecimiento-ninos-hasta-pubertad>