



800 Cross River Road • Katonah, NY 10536 • 1-800-528-6624 • 1-914-763-8151
30 Crescent Avenue • Saratoga Springs, NY 12866 • 1-800-959-1287 • 518-584-3600
www.fourwindshospital.com

INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA

PREVINIENDO Y MANEJANDO EL PESO RELACIONADO CON LOS MEDICAMENTOS

Los medicamentos psiquiátricos pueden ser de gran ayuda, aun salvando la vida, para algunos niños y adolescentes. Sin embargo, algunos de estos medicamentos pueden conllevar el que se aumente de peso. Los medicamentos antipsicóticos, en particular, también han sido asociados con problemas de: controlar el azúcar, colesterol y triglicéridos en la sangre. Estos cambios pueden aumentar el riesgo de que un niño o adolescente pueda desarrollar diabetes y problemas relacionados con el corazón. Los padres deben discutir los riesgos y beneficios de medicamentos específicos con el médico del niño.

Antes de que a un niño o adolescente se le prescriba cualquiera de estos medicamentos un médico cualificado debe de hacerle una evaluación psiquiátrica comprensiva.

Con muchos medicamentos el aumento de peso es posible. Algunos ejemplos de medicamentos que pueden llevar a un aumento de peso incluyen:

Antipsicóticos, tales como: aripiprazol (Abilify), chlorpromazina (Thorazine), clozapina (Clozaril), olanzapina (Zyprexa), pimozida (Orap), quetiapina (Seroquel), risperidone (Risperdal), ziprasidone (Geodon)

Estabilizadores del Humor, tales como: litio, ácido valpórico (Depakote/Depakene), carbamazepina (Tegretol)

Antidepresivos, tales como: mirtazapina (Remeron), paroxetina (Paxil), imipramina (Tofranil).

Al comienzo del tratamiento se debe medir la estatura y el peso de su niño. Su IMC (Índice de Masa del Cuerpo) puede ser calculado y ajustado de acuerdo a su edad y género. Esto le provee a usted y al psiquiatra de su niño una información base, de manera que cualquier cambio se pueda llevar a cabo al pasar el tiempo.

Es muy importante que le deje saber al médico de su niño si su niño o miembros de la familia tienen problemas de diabetes, azúcar en la sangre, colesterol, triglicéridos, o enfermedades del corazón. Para que el tratamiento con estos medicamentos pueda ser lo más seguro posible, el psiquiatra de su niño o el médico ha de pesarlo y ordenar ciertos estudios de laboratorio de tiempo en tiempo.

El apetito puede aumentar cuando se utilizan estos medicamentos. Los niños y adolescentes puede que no reconozcan cuándo están llenos. Los siguientes consejos e ideas pueden ayudar para prevenir y manejar la ganancia en peso relacionada a los medicamentos en niños y adolescentes:

Guías acerca de la dieta

- Utilice control de la porción para todas las comidas y meriendas—mida y limite el tamaño de las porciones (por ejemplo—sírvala una porción de la merienda en vez de permitirle comer de la caja o bolsa)
- Utilice alimentos que sean mas saludables (por ejemplo—frutas frescas y vegetales para meriendas)
- Limite las meriendas y las comidas chatarra
- Substituya las meriendas altas en calorías por meriendas bajas en calorías (por ejemplo—pretzels en vez de chips/nueces)
- Beba varios vasos (o botellas) de agua grandes a través del día
- Limite el contenido de azúcar en las bebidas (sodas, jugos, etc.)
- Haga que otros miembros de la familia entiendan y le den apoyo (por ejemplo—no coma alimentos altos en calorías frente a su niño o adolescente).

Sugerencias para las comidas

- Programe el tiempo de las comidas regulares
- Planifique los menús—limite las comidas rápidas
- Utilice el tiempo de la comida para que la familia converse—no coma y salga corriendo

- Siéntese a comer—no coma parado
- Mastique toda la comida lentamente
- Evite comer frente a la TV
- Recuerde: control de la porción (mida y limite el tamaño de las porciones).

Sugerencias para aumentar el nivel de actividad

- Limite el tiempo que pasa sentado viendo la TV, en la computadora o jugando juegos de video
- Aumente el caminar—camine después de cada comida, use un pedómetro para hacerlo divertido
- Utilice las escaleras en vez del ascensor
- Aliente el ejercicio y el involucrarse en deportes
- Utilice formas de actividades que sean divertidas e interesantes (jugar al aire libre, correr bicicleta, patinar, nadar, bolear, bailar, etc.).
- El seguir estas sugerencias puede limitar el ganar peso cuando se toman medicamentos psiquiátricos y ayuda a reducir el riesgo de problemas médicos serios.

Si el ganar de peso continua siendo un problema para su niño, hable con su proveedor del cuidado de la salud.

Copyright © 2012 by the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.