

# TODO SOBRE CRECIENDO SALUDABLE

¿De donde venimos? ¿A donde vamos?

Otoño, 2011

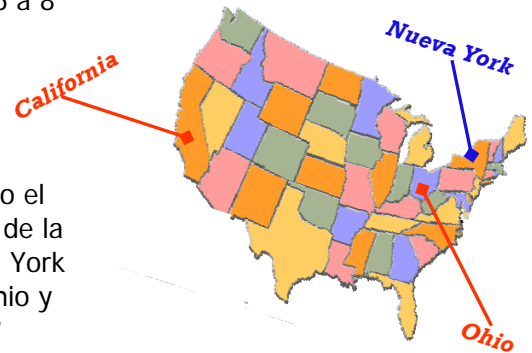


*Este boletín especial es para las NIÑAS que están participando en Creciendo Saludable. Queremos mantenerlas informadas del estudio y darles aviso de nuestros próximos planes.*

## ¿QUÉ ES CRECIENDO SALUDABLE Y PORQUÉ ESTOY INSCRITA?

Tu te enrolaste en el estudio Creciendo Saludable cuando tenías de 6 a 8 años de edad. En aquel momento, tu y tu madre/padre/guardián acordaron ser parte del estudio. Ahora que tu has crecido queremos recordarte el porqué estamos haciendo este estudio.

Creciendo Saludable es parte de un *estudio nacional* que está observando cómo las niñas se desarrollan y maduran y también cómo el medio-ambiente puede cambiar el tamaño de sus cuerpos y el ritmo de la pubertad. Cuatrocientos dieciséis niñas (416) de la ciudad de Nueva York se enrolaron en el estudio. Otras 823 niñas de tu misma edad en Ohio y California también están inscritas. **¡Esto forma un total de 1,239 niñas!**



## ¿PORQUE Y COMO SE HACE LA INVESTIGACION CRECIENDO SALUDABLE?

Las investigaciones son como los cuentos de detectives. Hacemos una **pregunta**, encontramos **pistas** y ¡tratamos de conectar las pistas para contestar la pregunta! Recogemos pistas para las preguntas **¿QUÉ?**, **¿CÓMO?**, y **¿PORQUÉ?**

### ¿PORQUÉ?

Nosotras pensamos que la edad y el ritmo de la pubertad en las niñas pueden estar relacionados con problemas de salud más adelante como diabetes, enfermedades del corazón y cáncer. Nos gustaría aprender más acerca del porqué algunas niñas empiezan sus periodos más temprano (o más tarde) que otras, y como la dieta, el ejercicio y la exposición a sustancias químicas puedan afectar el desarrollo físico de las niñas para ayudar a prevenir estos problemas de salud en el futuro.

### ¿COMO?

Para encontrar pistas acerca de cómo las niñas se desarrollan, anotamos información de todas las 416 niñas en el estudio de Nueva York, incluyendo estatura, peso, y medidas de la cintura y de la cadera. Tal vez te acuerdes que enviamos un reporte de crecimiento mostrando tus cambios en estatura y peso durante los primeros años del estudio.

También recogimos información tuya acerca de los cambios en tus senos y vello y la fecha de tu primer periodo menstrual (menarquia). Creemos que esta información nos pueda brindar mas pistas acerca de cómo las niñas de hoy se están desarrollando.

### ¿QUE?

Le preguntamos a tu madre/padre/guardián sobre los alimentos que comes y las actividades que haces regularmente. Te pedimos usar un podómetro para medir el número de pasos que tomas en una semana.

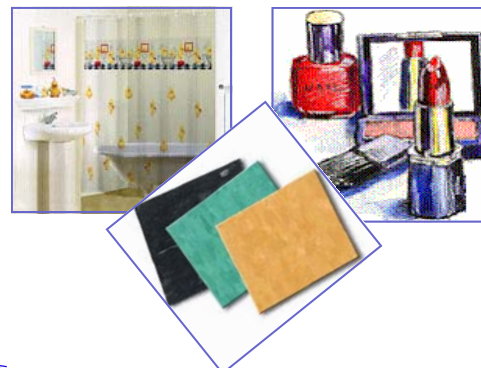
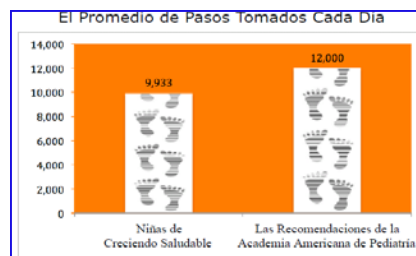
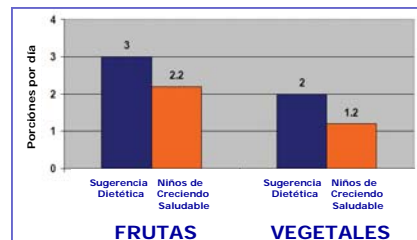
Preguntamos sobre cosas que usas como champú y otros productos para el cuidado personal. Después medimos ciertos químicos en las muestras de orina que nos diste para pistas sobre tu exposición a sustancias químicas encontradas en estos productos.

También miramos ciertas sustancias en tu cuerpo, genes y ADN, que se encuentran en las muestras de saliva y/o sangre que nos diste. El ADN y los genes son sustancias especiales que determinan las características únicas de cada persona. Buscamos ciertas diferencias individuales que son comunes en los genes que creemos pueden afectar los niveles de ciertos químicos en tu cuerpo.



## *Te mandamos boletines que hablaban de lo siguiente:*

- Los hábitos de comer de las niñas en Creciendo Saludable comparado a lo que el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda que deben comer las niñas de tu edad.
- Los niveles de actividad física de las niñas en Creciendo Saludable comparado a los niveles de actividad física recomendados por la Academia Americana de Pediatría para niñas de tu edad.
- Niveles de exposición a un tipo de sustancia química llamada ftalatos en las niñas de Creciendo Saludable comparados a niveles de exposición en niñas de tu edad alrededor de los Estados Unidos. Medimos este químico en las primeras muestras de orina que nos diste.



## ¿QUÉ SIGUE?

Durante los próximos 4 años tu continuarás creciendo. Vamos a medir la edad en que creces con más rapidez y la edad en que paras de crecer, que para la mayoría de niñas es a los 18 años de edad. Además, aun si ya empezaste a tener periodos menstruales, por medio de los calendarios de menstruación, esperamos aprender la edad en que tus ciclos se regularizan. El estudio seguirá observando como el medio-ambiente y la exposición a sustancias químicas afectan el ritmo de estos eventos.

**Si tiene alguna pregunta,  
por favor llame al número de teléfono de  
Creciendo Saludable  
(212) 824-7127**

## ¿Como están el tamaño corporal y la edad relacionados con las primeras muestras de desarrollo de los senos?

Las niñas que eran mayores y tenían tamaños corporales más grandes eran más propensas a tener los senos más desarrollados que niñas que eran menores y más pequeñas. A los 7 años de edad, casi 1 en cada 10 niñas blancas, 1 en cada 4 niñas afroamericanas y 1 en cada 6 niñas hispanas ya habían entrado en la pubertad basado en su etapa de desarrollo de los senos.



## ¿Porqué algunas niñas tienen su primer periodo (menarquia) tan jóvenes?

Podría ser que tus tatarabuelas empezaron su menarquia (su primer periodo menstrual) a los 17 o 18 años de edad. Actualmente, la edad promedio es entre los 12 y 13 años. Una posible razón por menarquia temprana es la mejoría de la nutrición a través de los siglos que también ha hecho que las personas sean más altas. Existe alguna evidencia que la exposición a ciertos químicos puede adelantar o retrasar la menarquia. Los investigadores están estudiando como el sobrepeso y la obesidad pueden adelantar la menarquia. Dietas de altas calorías pueden contribuir a la menarquia temprana ya que aumentan el riesgo de obesidad. En cambio, parece que los ejercicios extremos, como la gimnasia intensiva, pueden retrasar la menarquia.

## ¿Encontraron alguna diferencia en exposiciones químicas entre las tres localidades del estudio?

Medimos 19 químicos en tu orina. Hubieron niveles más altos de algunos de los químicos en niñas de Nueva York comparadas a las de Ohio y California. Entre ellos hubo un químico que proviene de las bolas de naftalina y también un químico que proviene del humo de cigarrillo. También entre las niñas de Nueva York encontramos niveles más altos de ftalatos, que se encuentran en algunos plásticos blandos y en productos de cuidado personal, como champús y lociones.



## ¿Cómo puedo identificar los recipientes de plástico que son más sanos?

Mire los números de reciclaje en los recipientes de plástico para asegurarte que estas usando los plásticos más sanos.

## ¿Tengo que cambiar los champús y las cremas que uso actualmente?

Puede ser difícil cambiar todos los productos que usas. Pero, debes empezar por leer las etiquetas de los productos que compras. Si puedes encontrar productos sin perfumes, éstos probablemente tienen menos químicos.

