

Hoja informativa para las familias

Carencia de hierro en la niñez temprana

La falta de hierro durante la niñez es una carencia alimenticia común en los Estados Unidos que afecta a 2,4 millones de niños estadounidenses. El hierro es un mineral importante para la salud de la sangre y el desarrollo del cerebro. Nuestros organismos necesitan hierro para hacer hemoglobina, proteína que da color a los glóbulos rojos. La función de la hemoglobina es transportar oxígeno por el cuerpo humano.

¿Cuáles son las consecuencias?

La consecuencia más conocida de la carencia de hierro es la anemia. La anemia puede ocasionar retrasos en el desarrollo y perturbaciones de comportamiento como disminución en actividades motrices, interacciones sociales y atención a la realización de tareas. Varios estudios de investigación demuestran una probabilidad mayor de retraso mental leve o moderado relacionado con la carencia de hierro, aún cuando no haya alcanzado el nivel de anemia.

La contaminación por plomo en la niñez es un caso bien documentado de causas de problemas neurológicos y de desarrollo tales como: coeficiente intelectual más bajo, incapacidades de aprendizaje y anomalías de comportamiento. La carencia de hierro contribuye con estos problemas mediante una mayor absorción de plomo.

Anemia por carencia de hierro (IDA, por sus siglas en inglés)

Existen varios tipos de anemia, todos con causas diferentes. La IDA es el tipo más común y ocurre cuando las personas no tienen suficiente hierro en el organismo. Cuando los niños no obtienen suficiente hierro, pueden aumentar de peso muy lentamente, tener palidez en la piel, disminución del apetito, irritabilidad, cansancio, dificultad para respirar, latidos del corazón rápidos y la sensación de estar mareados.

¿Cuáles son las causas?

El niño puede tener un nivel de hierro bajo debido a insuficiencia de hierro en la alimentación, mala absorción de hierro o constante pérdida de sangre.

¿Quién se encuentra en situación de riesgo?

Los niños prematuros o que nacieron con poco peso: Los niños necesitan diferentes cantidades de hierro en diferentes edades

y etapas. Los bebés nacen con una reserva de hierro proveniente de la sangre de la madre, lo cual puede satisfacer las necesidades de hierro hasta los 4 o 6 meses de edad. Después de esa edad, necesitan obtener hierro de alimentos o suplementos. Debido a que los niños prematuros y que nacieron con poco peso tienen menos hierro almacenado en el organismo, están en mayor riesgo de tener carencia de hierro.

Los bebés y los niños en edad de aprender a caminar: Una velocidad de crecimiento rápida junto con una alimentación inadecuada de hierro pone a los niños menores de 24 meses de edad en un riesgo mayor de tener carencia de hierro. Los niños pequeños están en situación de riesgo si:

- tienen mala nutrición
- tienen plomo en la sangre
- beben demasiada leche de vaca o se les da leche de vaca antes del primer año de vida.
- toman el pecho por un período mayor a los 4 o 6 meses sin recibir alimentos sólidos ricos en hierro o suplementos complementarios.
- se los alimenta con fórmula de bajo contenido en hierro.
- viven sobre o debajo de la línea de pobreza.

Consejos prácticos para la prevención de IDA

- Exercise exclusive breast-feeding (without supplementary liquid, formula or food) for the first 4-6 months.
- Dar el pecho de forma exclusiva (sin líquidos, fórmulas o alimentos suplementarios) durante los primeros 4 a 6 meses de vida.
- Si no es posible dar el pecho, dar solamente fórmula para bebés fortificada con hierro.
- Agregar alimentos complementarios con hierro de los 4 a los 6 meses de edad.
- Evitar el consumo regular de leche de vaca, cabra o soya antes de los 12 meses de vida.
- Desalentar a los niños de 1 a 5 años de edad de consumir más de 24 onzas de leche de vaca.
- Proporcionar alimentos con vitamina C porque ayuda al organismo a absorber hierro.
- Ofrecer alimentos como carnes rojas, lentejas, panes fortificados con hierro, vegetales de hojas verdes y frutas secas porque son ricos en hierro.
- Proporcionar cereales fortificados con hierro en el desayuno; fijarse en los ingredientes en el paquete.

Información y fuentes de consulta

Notas de Salud y Seguridad de CCHP: Anemia, contaminación de plomo y el cuidado de los niños, en <https://cchp.ucsf.edu/content/health-and-safety-notes>

Centro para Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Recomendaciones para prevenir y controlar la carencia de hierro en los Estados Unidos

American Academy of Pediatrics (AAP) at www.aap.org



California Childcare Health Program
UCSF School of Nursing
cchp.ucsf.edu
2008