



### **Anemia infantil: un problema realmente grande**

**Esta condición, considerada un asunto de salud pública, afecta el desarrollo cognitivo de los niños.**

Si nota que su hijo ya no tiene la misma energía para jugar, si lo ve cansado o sin ganas de comer, preste atención: podría tener anemia. Un problema de salud que, en el caso colombiano, es más frecuente de lo que se podría imaginar. Y así lo sustentan las cifras. El 62,5 por ciento de bebés de entre 6 y 11 meses de nacidos tiene anemia, según los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (Ensin 2015), presentada por el Gobierno en noviembre del 2017. En los resultados de 2010, el porcentaje era de 59,7 por ciento.

La misma investigación también mostró que en el total de niños entre los 6 y los 59 meses de edad, la prevalencia de la anemia es de 24,7 por ciento, muy similar a la de 2010.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que la anemia es considerada un problema de salud pública cuando la prevalencia es superior al 5 por ciento en la población y es grave si es superior al 40 por ciento. Así las cosas, en Colombia la anemia en bebés de 6 a 11 meses es un problema grave de salud pública y en el total de la población entre los 6 meses y los 5 años es un problema de salud pública moderado.

La anemia se produce por la falta de glóbulos rojos en la sangre, que son necesarios para transportar el oxígeno a todos los tejidos del cuerpo. La principal causa de anemia es la falta de hierro. Y lo grave es que, según Martha Beltrán, jefa de urgencias y coordinadora de pediatría de Clínica La Colina de Bogotá, varios estudios han demostrado que tener anemia durante los primeros cinco años de vida afecta el desarrollo cerebral de los niños.

Según la pediatra, se han hecho análisis de largo plazo en niños que habían tenido anemia durante sus primeros años de vida, y se encontró que en las pruebas escolares tenían resultados entre 3 y 9 puntos por debajo de aquellos que no habían sido anémicos. Si además estos niños eran de estrato bajo, las diferencias podían ser de 25 puntos.

Los primeros cinco años de vida son definitivos para la formación del cerebro del ser humano, y el hierro es fundamental para el desarrollo de las conexiones cerebrales. “La anemia en el niño es un problema grande. Inicialmente se pensaba que era netamente nutricional, falta de hierro y ya, pero con el tiempo se ha visto que va más allá de un problema nutricional”, afirma Beltrán.



Según el Ministerio de Salud y Protección Social, cerca del 50 por ciento de casos de anemia infantil producen por enfermedades como malaria, anemia en la gestación, enfermedades congénitas, sífilis congénita y parasitismo intestinal.

La otra proporción corresponde a factores de riesgo como baja práctica de lactancia materna exclusiva y la calidad de alimentación complementaria suministrada después de los seis meses. También influyen factores ambientales como el acceso a agua potable y el manejo adecuado de los residuos, porque estos producen parásitos.

A propósito, explica la pediatra Martha Beltrán, los parásitos se “tragan” el hierro y así reducen su presencia en el cuerpo. Afirma que todos los niños se ensucian y comen tierra, y eso es normal; por tanto, la presencia de parásitos no es un problema exclusivo de los estratos bajos, y la recomendación es siempre desparasitar.

Beltrán explica que la mala nutrición afecta a niños de todas las condiciones socioeconómicas, porque los padres no les dan a sus hijos la alimentación adecuada. No solo se trata de la cantidad de alimentos, sino también de la calidad de estos.

“Si tenemos niños anémicos y desnutridos, pues ellos van a tener problemas cognitivos, y uno se pregunta cuándo la población va a salir adelante”, afirma la pediatra. Muchas de estas causas generan una deficiencia de hierro. Si durante el embarazo la madre está anémica y no tiene suficiente hierro, pues no se lo suministra a su bebé y este nace con pocas reservas.

#### **La lactancia materna**

Cuando la madre no amamanta a su hijo durante los primeros seis meses de vida, como lo recomienda la OMS, ese bebé tampoco recibe el hierro suficiente.

Vale recordar que la leche materna posee los nutrientes que necesitan los bebés para desarrollarse sanos, y las leches de fórmula jamás la igualan. En Colombia, según datos del Ministerio de Salud, tan solo 1 de cada 3 niños menores de 6 meses recibe lactancia materna de manera exclusiva.

De acuerdo con la pediatra Diana Guevara, la mayoría de las mujeres colombianas suspenden la lactancia entre el primero y el segundo mes de vida de sus bebés.

Después de los 6 meses se debe iniciar la alimentación complementaria, pero los bebés no siempre reciben los alimentos adecuados y, por lo tanto, aumenta en ellos la carencia de hierro. En el país, según la Ensin 2015, solo el 41 por ciento de los niños de entre 6 y 23 meses de edad reciben una dieta mínima aceptable que consiste en garantizar la frecuencia y la diversidad de la alimentación complementaria.

#### **Consejos para los padres**



Los principales síntomas de los niños anémicos son la piel pálida o amarillenta, lo cual se comprueba fácilmente en la palma de la mano y los ojos. Otros síntomas importantes son el cansancio físico y tener demasiado sueño.

Parte del chequeo que deben realizar los pediatras en los controles mensuales de los bebés durante el primer año de vida es verificar que no estén anémicos. Es muy importante que las madres cumplan con estas consultas así el niño haya sido atendido por urgencias durante el mes. Lo uno no reemplaza lo otro.

Cuando un médico detecta que el niño está anémico, inmediatamente le suministra un suplemento de hierro. Algunos pediatras son partidarios de suministrar suplementos siempre a sus pacientes desde los 6 meses de vida. Ese es un tema que los adultos pueden consultar con los doctores que atienden a sus hijos. Es importante que los padres cumplan con las indicaciones del médico. Jamás deben suministrarles hierro a sus hijos sin preguntarle a un médico.

Si el bebé es prematuro, lo más seguro es que reciba un suplemento de hierro.

También es importante que las mujeres embarazadas le pregunten a su ginecólogo si necesitan un suplemento y, una vez nazca su bebé, lo mejor que pueden hacer es mantener la lactancia exclusiva durante sus primeros 6 meses de vida.

### **¿Qué hacer?**

La estrategia del Ministerio de Salud para reducir la presencia de anemia incluye la promoción de la lactancia materna exclusiva, la fortificación de los alimentos de consumo masivo, como la harina de trigo, y también entregar a familias con niños pequeños micronutrientes en polvo para incluir en sus alimentos.

Una práctica que el ministerio también considera oportuna es el pinzamiento tardío del cordón umbilical, es decir, cortar el cordón umbilical cuando este deje de latir. Beltrán explica que esta práctica es muy útil, pues si se permite que le pase más sangre al bebé en ese momento, tendrá más reserva de hierro en su cuerpo; sin embargo, aclara, también puede tener otros efectos que generan debates entre los médicos a favor y en contra.

El Gobierno promueve asimismo la desparasitación y el suministro de micronutrientes.