

Actuar a tiempo, puede ayudarnos a salvar la vida de las personas que nos rodean. Por ello, en este espacio usted podrá conocer las señales de alerta y consejos prácticos para detectar la desnutrición en niños y niñas en cada etapa de vida.

La desnutrición infantil es una enfermedad que aparece como resultado del bajo consumo de alimentos en cantidad y calidad suficiente, también es consecuencia de la aparición repetitiva de enfermedades infecciosas y de factores sociales que afectan el estado nutricional de la niñez, en especial los niños y niñas menores de cinco años de edad.

Esta situación afecta principalmente a niñas y niños en sus primeros años de vida y genera graves consecuencias en su desarrollo físico y cognitivo dependiendo de su nivel de gravedad, incluso puede llegar a provocar la muerte si no recibe atención adecuada y oportuna. Los niños con desnutrición aguda con complicaciones tienen hasta 11 veces más de posibilidades de morir que aquel cuyo estado nutricional es adecuado.

Es indispensable que en los hogares los padres, madres y cuidadores no solo conozcan las principales causas y los tipos de la desnutrición infantil que se pueden presentar, sino que también, aprendan a identificar las señales de alerta de un posible cuadro de desnutrición, para que puedan consultar de manera oportuna al centro de salud más cercano para recibir atención médica.





CAUSAS DE DESNUTRICIÓN INFANTIL.

La desnutrición puede presentarse, no solo por el no consumo de alimentos ricos en calorías, proteínas, vitaminas y minerales; sino también, por afecciones en nuestro cuerpo o de nuestro entorno que pueden llegar a desencadenar la desnutrición.

En este espacio usted podrá encontrar consejos prácticos para detectar y prevenir la desnutrición:

- Bajo peso de la madre durante el embarazo.
- Bajo peso y talla del niño o niña al nacer.
- Ausencia, interrupción o inadecuada lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida (hay que recordar que ninguna fórmula industrializada es capaz de reemplazar la composición de la leche materna).
- Malas prácticas de alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad, como la introducción temprana, tardía o inadecuada de los alimentos, pone al niño o niña en riesgo de no crecer de manera adecuada, así como de padecer desnutrición y otras deficiencias nutricionales
- Presencia recurrente de infecciones respiratorias e intestinales que dificultan el consumo de alimentos, su digestión y la absorción de nutrientes en el organismo de los niños y niñas.



FACTORES SOCIALES QUE INCIDEN DIRECTAMENTE EN LA DESNUTRICIÓN INFANTIL

Algunos factores sociales pueden llegar a desencadenar problemas de salud como desnutrición. Por ello es de vital importancia conocer qué factores inciden el sano desarrollo y crecimiento de nuestros niños y niñas, encontrando, herramientas de aprendizaje que nos ayuden a mitigar este impacto.

- Bajos ingresos económicos de la familia que le impiden acceder a alimentos en cantidad y calidad suficiente.
- Falta de atención médica.
- Alza en el precio de los alimentos básicos.
- Conflicto armado y desplazamiento.
- Condiciones prenatales.
- Condiciones insalubres de la vivienda, hacinamiento y bajo acceso a servicios básicos de salud, agua potable y saneamiento básico.
- Falta de educación a los padres sobre la adecuada alimentación, por lo que sus hijos no tienen una dieta balanceada que satisfaga todas sus necesidades nutricionales.

SEÑALES DE ALERTA PARA TENER EN CUENTA EN LA DESNUTRICIÓN

TIPOS DE DESNUTRICIÓN

En Colombia, la atención en salud, valoración, promoción, apoyo a la lactancia materna y controles de crecimiento y desarrollo, son un derecho fundamental para el sano crecimiento y desarrollo de nuestros niños y niñas. Este espacio está diseñado para brindar información acerca de los tipos de desnutrición.

DESNUTRICIÓN AGUDA. Un niño o niña con desnutrición aguda, tiene un peso inferior al que debería tener para su estatura. Este tipo de desnutrición, requiere atención médica urgente.

RETRASO EN LA TALLA. Un niño o niña que sufre desnutrición crónica, presenta retraso en su crecimiento, es decir, su estatura es inferior al estándar correspondiente para su edad.

DEFICIENCIAS DE MICRONUTRIENTES. Se presenta por un bajo consumo de frutas, verduras, carnes y alimentos fortificados. Estas deficiencias aumentan el riesgo de enfermedades infecciosas, como diarrea, neumonía, malaria o tuberculosis.

Señales físicas

La niña o el niño se ve más delgado o se siente más liviano al cargarlo.

La cabeza se ve grande con respecto al resto del cuerpo del niño o niña con poco cabello que fácilmente se cae, está seco o cambia de color.

Al ejercer presión con un dedo sobre la piel de la niña o el niño, se genera un hundimiento visible que persiste aún después de haberlo retirado

Ambos brazos o piernas se ven muy delgados o, por el contrario, están inflamados.

La niña o el niño se ve más delgado o se siente más liviano al cargarlo.



El rostro luce hinchado y pálido. Los ojos permanecen hundidos.

La piel se torna seca. Luce áspera o escamosa.

El abdomen se ve inflamado o abultado y las costillas se empiezan a marcar en el tórax.

Las plantas de las manos y de los pies lucen pálidos.

Le da diarrea o gripa con facilidad.

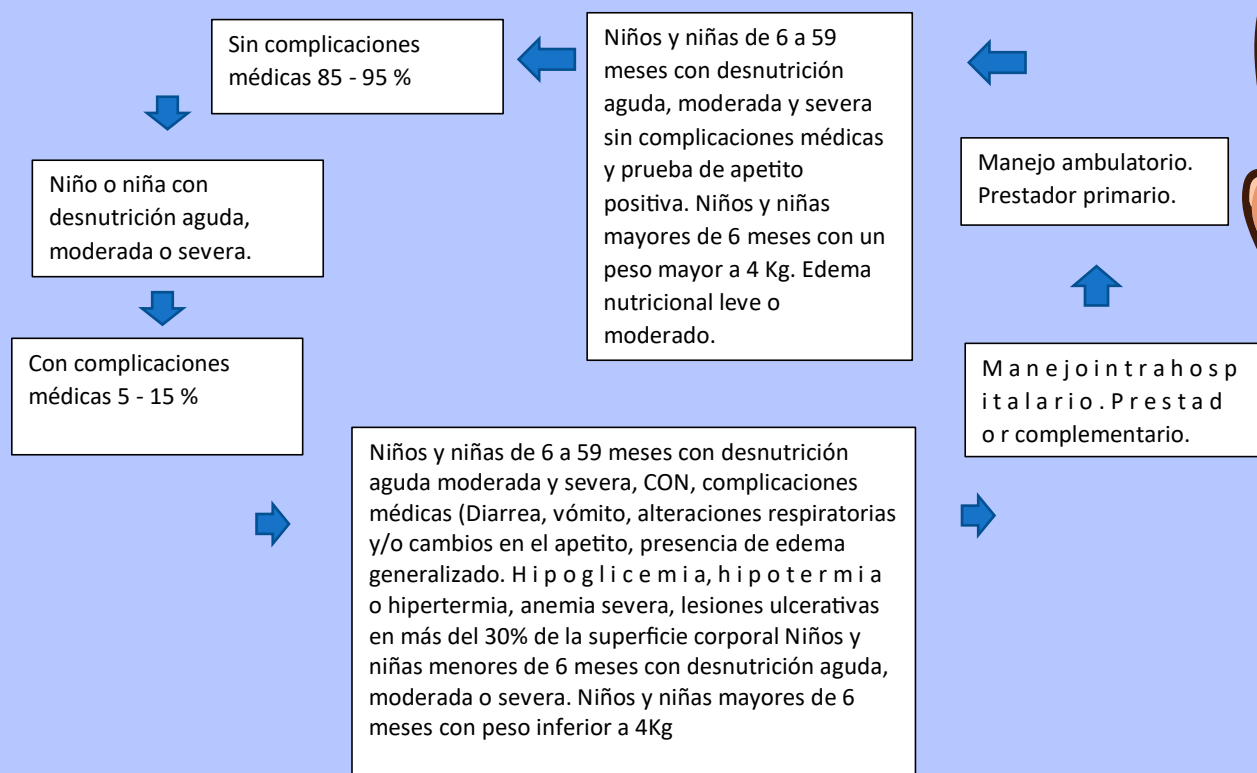
Señales comportamentales

- El niño o niña está desganado, luce, fatigado, o ha perdido interés en el juego y en sus actividades cotidianas. Permanece quieto y sin ánimo.
- Está inapenete y se niega a recibir leche materna o alimentos, dependiendo de su etapa de desarrollo.
- Lloro excesivamente y con frecuencia, está irritable.



Ruta de atención de la desnutrición aguda, moderada y severa a niños y niñas de 0 a 59 meses de edad.

Todos los niños y niñas con Desnutrición Aguda deben recibir atención urgente en un Centro de Salud





Estos controles se deben llevar a cabo así:

Controles de crecimiento y desarrollo, herramientas para detectar a tiempo la desnutrición infantil.

Los controles de crecimiento y desarrollo, son el mejor aliado con el que cuentan los padres de familia, para hacer seguimiento al estado nutricional de sus hijos.

- **Primer control:** durante los cinco a ocho días siguientes al nacimiento.
- **Segundo control:** al primer mes de vida.
- **Siguientes controles durante el primer año:** un control cada dos meses.
- **Entre el primer y tercer año de vida:** un control cada seis meses.
- **Después del tercer año de vida:** un control cada 12 meses.

ACTIVIDADES NUTRICIONALES GRATUITAS Y OBLIGATORIAS

Para las mujeres en gestación. EN COLOMBIA

MICRONUTRIENTE	NOMBRE	FRECUENCIA	¿POR QUÉ?
HIERRO	SULFATO FERROSO	DIARIA ANTES DEL ALMUERZO	Previene riesgos de mortalidad materna y de bajo peso al nacer que afectan el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños a largo plazo.
ÁCIDO FÓLICO	ÁCIDO FÓLICO	DIARIA ANTES DEL ALMUERZO	Previene defectos del tubo neural, anemia megaloblástica y riesgos de labio hendido.
CALCIO	GLUCONATO DE CALCIO	DIARIA JUNTO AL DESAYUNO	Reducen el riesgo de pre-eclampsia, hipertensión gestacional y riesgos de parto prematuro.

Para los niños y niñas menores de 6 meses

En los niños y niñas menores de 6 meses, con factores de riesgo como: anemia nutricional asociadas a la madre, bajo peso gestacional, pobre adherencia a la suplementación con hierro, madre adolescente y anemia en la madre durante la gestación, se debe considerar inicialmente como nutriente crítico a suplementar el hierro.

MICRONUTRIENTE	NOMBRE	FRECUENCIA	¿POR QUÉ?
HIERRO	SULFATO FERROSO	DIARIA ANTES DEL ALMUERZO	Previene riesgos de mortalidad materna y de bajo peso al nacer que afectan el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños a largo plazo.

Además, las madres de niños y niñas menores de 6 meses tienen derecho a una consulta de valoración, promoción y apoyo de la lactancia materna realizada por enfermería, medicina o nutrición en donde el profesional de la salud:

1. Valora y apoya la lactancia materna exclusiva.
2. Realiza examen físico completo.
3. Da información en salud, importancia y beneficios, extracción, conservación y transporte de la leche, cuidado de las mamas, estrategias de apoyo (Problemas, Alimentación complementaria).
4. Garantiza esta consulta entre 8 y 30 días después del nacimiento.
5. De acuerdo con la situación de cada mamá, puede citar uno o varios controles sin costo.
6. Genera un plan de cuidado.



Para los niños y niñas menores de 6-24 meses

MICRONUTRIENTE	NOMBRE	FRECUENCIA	¿POR QUÉ?
Vitamina A, C, D, E, Complejo B, Hierro, Zinc, Cobre, Yodo y Selenio	Micronutrientes en Polvo	Un sobre diario por 60 días. Luego descansa 4 meses y reinicia la suplementación cada 6 meses.	Proporcionan la cantidad recomendada de micronutrientes (RNI) a cada niño. Además del hierro, se incluyen en la pre-mezcla otros micronutrientes esenciales como: vitaminas A, C, ácido fólico y el zinc, para prevenir y tratar deficiencias de micronutrientes y para mejorar el estado nutricional en general de los niños y niñas, previenen el retraso en el crecimiento y la obesidad.