

Usted está en: Inicio (/) » Ser-papas (/ser-papas) »



0 - 5 años

Diciembre 12, 2019

## Señales para detectar la desnutrición infantil a tiempo

---

Conoce los signos de alerta que permiten identificar si tu hijo está presentando un cuadro de desnutrición. Solo así podrás actuar a tiempo.

La desnutrición infantil es una enfermedad que aparece como resultado del consumo insuficiente de alimentos en cantidad y calidad suficiente, de la aparición repetitiva de enfermedades infecciosas y de factores sociales que afectan el estado nutricional de la niñez.

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.

De hecho, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), una niña o niño que sufre desnutrición aguda grave tiene hasta 9 veces más de posibilidades de morir que aquel cuyo estado nutricional es normal.

Por eso, 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 que pueden advertir de un posible cuadro de desnutrición, de modo que consulten oportunamente al médico.

### **Principales causas de la desnutrición infantil**

- \*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 que impiden que los niños y niñas reciban las vitaminas y minerales que requiere en cada etapa de desarrollo.
- \*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**

- \*Bajos ingresos económicos de la familia que le impiden acceder a alimentos en cantidad y calidad suficiente.
- \*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.

## **Tipos de desnutrición**

La Organización Mundial de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) señalan que la desnutrición infantil se puede clasificar de la siguiente manera:

**Desnutrición crónica.** 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.

**Desnutrición aguda.** Un niño o niña con desnutrición aguda tiene un peso inferior al que debería tener para su estatura. Este caso requiere atención médica urgente.

**Carencia de vitaminas y minerales.** Se le conoce como “el hambre oculta”. Corresponde a la desnutrición por falta de micronutrientes y se manifiesta de distintas maneras. Por ejemplo, un niño que carece de vitamina A es más propenso a las infecciones, pero si la carencia es de Hierro, entonces puede presentar anemia y dificultades en su capacidad de aprendizaje.

## **Señales de alerta para tener en cuenta**

De acuerdo con la Dirección de Nutrición del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), la nutricionista infantil Clara Rojas Montenegro, y el pediatra y puericultor Darío Botero, miembros de la Sociedad Colombiana de Pediatría, algunas señales de alarma que los padres deben tener en cuenta para consultar oportunamente al médico y así detectar a tiempo la desnutrición infantil son las siguientes:

El futuro  
es de todosGobierno  
de Colombia

## ! SEÑALES DE ALERTA PARA DETECTAR A TIEMPO LA DESNUTRICIÓN INFANTIL



### Señales físicas



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 pálidas.

Le da diarrea o gripa con facilidad.

### Señales comportamentales



! El niño o la niña está desganado, luce fatigado o ha perdido interés en el juego y en sus actividades cotidianas. Permanece quieto y sin ánimo.

! Está inapetente y se niega a recibir leche materna o alimentos, dependiendo de su etapa de desarrollo.

! Llora excesivamente y con frecuencia, está irritable.



### ¿Qué hacer ante la aparición de estos síntomas?

Toda vez que los padres, madres o cuidadores, detecten la presencia de uno o más de los anteriores síntomas o señales de alerta, y consideren que estas se han transformado en un patrón constante, es decir, que se están presentando durante varios días de forma continua, deberán acudir inmediatamente a su centro de salud.

Allí, el personal médico evaluará la condición del niño mediante un examen físico que, entre otros indicadores, analiza el peso y talla para determinar, si existe o no, un problema nutricional. De ser así, y dependiendo del nivel de desnutrición encontrado, se ordenarán exámenes clínicos y el tratamiento correspondiente que puede incluir un plan terapéutico de suplementación nutricional.

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

De acuerdo con el pediatra y puericultor, Darío Botero, 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.

Estos controles se deben llevar a cabo así:

**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.

 ([https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=\[url\]&quote=](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=[url]&quote=))

 ([https://twitter.com/intent/tweet?source=\[url\]&text=: \[url\]&via=ICBFColombia](https://twitter.com/intent/tweet?source=[url]&text=: [url]&via=ICBFColombia))

 ([mailto:?subject=&body=: \[url\]](mailto:?subject=&body=: [url]))