

Anemia por deficiencia de hierro en infantes y en niños: ¿Cómo prevenirla?

Publicado el: 22-05-2018

¿Qué es la anemia por deficiencia de hierro? Anemia significa tener menos o más pequeños glóbulos rojos de lo normal. El hierro es una parte clave de la hemoglobina que es la parte de los glóbulos rojos que transporta oxígeno desde los pulmones hasta el resto del cuerpo. A los niños les puede dar anemia por deficiencia de hierro cuando no hay suficiente hierro presente en su dieta para fabricar una cantidad normal de hemoglobina en su sangre.

¿Qué problemas puede causar la anemia por deficiencia de hierro?

La anemia por deficiencia de hierro puede hacer que su infante o que su niño que ya empieza a caminar tenga problemas mentales, de movimiento o del comportamiento. Estos problemas pueden ser duraderos inclusive después de que el tratamiento corrige la anemia.

¿A quién le da anemia por deficiencia de hierro y cómo la prevengo?

Los infantes que toman leche de vaca durante el primer año de vida tienen riesgo de anemia por deficiencia de hierro. La leche de vaca es la causa dietética más común de anemia por deficiencia de hierro en los infantes. No le dé leche de vaca a su infante durante el primer año de vida. Los niños alimentados con pecho (amamantados) que no comen alimentos ricos en hierro como cereal fortificado con hierro o un suplemento de hierro después del cuarto mes de vida tienen riesgo. Si su niño es alimentado con pecho añádale alguna forma de hierro a la dieta del niño comenzando desde los cuatro a los seis meses de edad usando cereal fortificado con hierro o gotas de vitaminas con hierro.

Los niños que ya empiezan a andar (entre 12 y 24 meses de edad) que toman mucha leche de vaca tienen poco hierro en la dieta o que ya tienen deficiencia de hierro tienen riesgo.

Si usted usa fórmula fortalecida con hierro no le dé a su niño gotas de vitaminas con hierro. Esta combinación proporciona demasiado hierro y no es saludable. Si usted decide dejar de amamantar antes de que su infante cumpla 12 meses use fórmula fortificada con hierro. No use fórmula con baja cantidad de hierro.

Después de que su niño cumple 12 meses si usted deja de lactarlo o de usar fórmula enriquecida con hierro usted debe darle a este niño que ya empieza a andar carne, pollo, pescado, granos enteros, pan y cereal enriquecido, vegetales de hojas verdes oscuras y frijoles. La vitamina C también es importante porque le ayuda a su cuerpo a absorber el hierro. Usted debe limitar el consumo de leche de su niño a menos de 24 onzas de leche al día. Es decir tres tazas de leche. Usted puede tratar de darle a su niño yogur y queso. Usted también podría continuar dándole vitaminas y hierro.

¿A quién le deben hacer un examen para anemia por deficiencia de hierro y cuándo?

Los infantes con riesgo de anemia por deficiencia de hierro se deben evaluar con una prueba de sangre entre los nueve y los doce meses de edad. Los niños que empiezan a andar deben ser evaluados seis meses más tarde y a los 24 meses.

AVISO LEGAL

“Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud”.

Fuente: <https://netsaluti.com>