



La anemia y su niño(a)

Recomendaciones para los padres

Adaptado de *El cuidado de su hijo pequeño: Desde que nace hasta los cinco años*

(Anemia and Your Young Child: Guidelines for Parents)

Adapted from *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5.*

La anemia es una condición que se encuentra en los niños en ocasiones. Puede causarles mal humor, cansancio y debilidad. Aunque estos síntomas puedan causarle preocupación, la mayoría de los casos de anemia se tratan fácilmente. Este folleto describe los diferentes tipos de anemia y sus causas, síntomas y tratamientos.

¿Qué es la anemia?

La anemia es una condición que se da cuando no hay el número suficiente de glóbulos rojos o hemoglobina para transportar el oxígeno a las otras células del cuerpo. Las células del cuerpo requieren oxígeno para sobrevivir. Su niño puede sufrir de anemia si:

- Su cuerpo no produce el número suficiente de glóbulos rojos
- Su cuerpo destruye o pierde (por medio de sangrado) un gran número de glóbulos rojos.
- No hay una suficiente cantidad de hemoglobina en los glóbulos rojos.

Hemoglobina es un pigmento especial que hace posible que los glóbulos rojos transporten oxígeno a todas las células del cuerpo y que también transporten de regreso el desperdicio (dióxido de carbono).

Típos de anemia

La *anemia por falta de hierro* es la anemia más común en los niños. Es causada por la falta de hierro en la dieta de los niños. El cuerpo necesita hierro para producir hemoglobina. Si hay poco hierro, habrá poca hemoglobina en los glóbulos rojos. Con frecuencia, los bebés que reciben leche de vaca a una temprana edad (menos de 1 año de edad) desarrollan anemia por que la leche de vaca tiene muy poco hierro. Además, es difícil para un bebé digerir la leche de vaca. La leche de vaca puede irritar los intestinos de un bebé y puede causar un sangrado leve. Este sangrado leve reduce el número de glóbulos rojos, y puede resultar en anemia.

La falta de otros nutrientes en las comidas también puede causar anemia. Falta de ácido fólico puede causar anemia, aunque es muy raro. Es más frecuente en los niños que se alimentan con leche de cabra, la cual contiene muy poco ácido fólico. La falta de vitamina B12, vitamina E o cobre, en casos muy raros, también puede causar la anemia.

La *pérdida de sangre* también puede causar anemia. La pérdida de sangre se puede ocasionar por una enfermedad o por una herida. Pocos son los casos en donde la sangre no coagula bien. Esto puede causar que un bebé recién nacido tenga una hemorragia excesiva por causa de una circuncisión o herida leve. Debido a que los bebés usualmente carecen de vitamina K, la cual ayuda con la coagulación de la sangre, éstos usualmente reciben una inyección de vitamina K inmediatamente al nacer.

La *anemia hemolítica* ocurre cuando los glóbulos rojos se destruyen fácilmente. La *anemia drepanocítica*, (conocida como Sick Cell Anemia en inglés) una anemia hemolítica muy severa, es más común en niños de descendencia africana. La anemia drepanocítica se produce de una

hemoglobina anormal. Los niños que sufren de anemia drepanocítica pueden sufrir de varias "crisis" o periodos de fuertes dolores que requieren hospitalización. *Talasemia*, otra anemia hemolítica, es más común en niños de descendencia mediterránea o de la región este de Asia. Si usted tiene un historial de anemia drepanocítica o talasemia en su familia, asegúrese de avisarle a su pediatra para que a su niño se le examine.

Señales y síntomas de anemia

La anemia causa las siguientes señales y síntomas:

- Piel pálida, grisácea o "ceniza" (asimismo, la cubierta interna de los párpados y las uñas pueden verse menos rosa de lo normal)
- Irritabilidad
- Leve debilidad
- Cansancio fácil

Los niños que sufren de anemia más grave pueden tener las siguientes señales y síntomas:

- Dificultad respiratoria
- Un ritmo cardíaco más rápido
- Hinchazón de manos y pies

Un recién nacido con anemia hemolítica puede sufrir de ictericia (ponerse amarillo). Sin embargo, muchos recién nacidos sufren de ictericia de forma leve y no sufren de anemia.

Los niños que carecen de hierro en sus dietas pueden ingerir cosas fuera de lo común, tal como hielo, tierra, plastilina y maicena. A este comportamiento se le llama "pica". No es dañino al menos que su hijo ingiera algo tóxico, tal como pedazos de pintura de plomo. Usualmente este comportamiento desaparece conforme se trate la anemia y el niño crece.

Si su niño demuestra alguno de estos síntomas o señales, comuníquese con su pediatra. En la mayoría de los casos, una simple prueba de sangre puede diagnosticar la anemia.

Tratamiento para la anemia

Debido a que hay tantos diferentes tipos de anemia, es muy importante identificar la causa antes de empezar un tratamiento. No intente tratar a su niño con vitaminas, hierro u otra nutrición o medicamentos sin receta, a menos que lo recomiende su pediatra. Esto es de suma importancia debido a que estos tratamientos pueden ocultar la verdadera causa del problema, y como resultado, pueden retrasar un diagnóstico apropiado.

Si tiene anemia debido a la falta de hierro, su niño recibirá un medicamento con hierro. Para bebés, este medicamento está disponible en forma de gotas. Para niños, está disponible en líquido o pastillas. Su pediatra determinará por cuanto tiempo su niño tendrá que tomar el medicamento de hierro al hacerle exámenes de sangre periódicamente. No deje de darle el medicamento a su niño hasta que su pediatra le indique hacerlo.

Los medicamentos con hierro son extremadamente tóxicos si se toman más de lo necesario. El hierro es una de las causas más comunes de envenenamiento en los niños menores de 5 años. Tenga este y todo tipo de medicamento fuera del alcance de los niños pequeños.

A continuación unos consejos acerca del medicamento con hierro:

- No tome hierro con leche. La leche impide la absorción del hierro.
- La vitamina C aumenta la absorción del hierro. Se le sugiere que tome un vaso de jugo de naranja después de tomar su dosis de hierro.
- El hierro en forma de líquido, puede darle un color gris-negro a su dentadura. Haga que su niño lo ingiera rápidamente y que luego se enjuague con agua. Se le sugiere que le lave los dientes a su niño después de cada dosis de hierro. Las manchas en la dentadura, por causa del hierro, no da una apariencia saludable, pero no es permanente.
- El hierro puede causar que las deposiciones sean de un color oscuro y negruzco. No se alarme con este cambio.

Cómo prevenir la anemia

La anemia por falta de hierro y los otros tipos de anemias se pueden prevenir fácilmente. Asegúrese de que su niño tenga una dieta bien balanceada al seguir las siguientes sugerencias:

- No le dé leche de vaca a su bebé hasta que tenga más de un año de edad.
- Si usted le da de lactar a su niño, utilice alimentos con hierro adicional cuando empiece a darle alimentos sólidos, tal como el cereal. Antes de ingerir alimentos sólidos, el niño recibirá una cantidad suficiente de hierro al amamantar. Sin embargo, dándole de comer alimentos sólidos con poco hierro bajará la cantidad de hierro que recibe de la leche materna.
- Si usted alimenta a su bebé a base de leche de fórmula, utilice leche de fórmula con hierro adicional.
- Asegúrese de que sus niños mayores tengan una dieta bien balanceada con alimentos que contengan hierro. Muchos granos y cereales contienen hierro adicional (vea las etiquetas). Otras buenas fuentes de hierro incluyen la yema del huevo, carne roja, papas, tomates, melaza y pasas. Además, para aumentar el hierro en la dieta de su familia, utilice jugos con pulpa de frutas y cocine las papas con la piel.

Con el tratamiento adecuado, la anemia de su niño deberá mejorar rápidamente. Asegúrese de comunicarse con su pediatra si piensa que su niño sufre de anemia.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
Sitio electrónico en la red Internet: www.aap.org

Derechos de autor © 1997
Academia Americana de Pediatría