



http://www.kidshealth.org/parent/en_espanol/medicos/ida_esp.html

Asegurarse que sus niños reciban todos los elementos nutritivos que necesitan puede ser difícil. Aún cuando usted piensa que prepara comidas balanceadas y mantiene una copia de la Pirámide Alimenticia adherida a su refrigerador, es posible que los niños no estén recibiendo uno de los componentes más importantes para la nutrición - el hierro.

El hierro es un mineral necesario para el funcionamiento del cuerpo y la buena salud. Cada una de las células rojas en nuestro cuerpo contiene hierro en la hemoglobina, el pigmento que lleva el oxígeno de los pulmones a los tejidos del cuerpo. La falta de hierro en la sangre puede tener como resultado la anemia por deficiencia de hierro, la deficiencia nutritiva más común en el mundo. Continúe leyendo para informarse sobre este desorden y cómo se puede tratar.

¿Qué es la anemia por deficiencia de hierro?

Cuando una persona no tiene suficiente hierro, puede contraer una enfermedad conocida como anemia por deficiencia de hierro. Aunque por mucho tiempo la deficiencia de hierro ha sido considerada como la mayor causa de anemia en la niñez, se ha vuelto mucho menos común en los Estados Unidos en los últimos 30 años, debido principalmente a la existencia de fórmulas y cereales para bebés enriquecidos con hierro.

El cuerpo necesita hierro para fabricar hemoglobina. Si no hay suficiente hierro disponible, la producción de hemoglobina es limitada, lo cual afecta la producción de las células rojas de la sangre. Una disminución en la cantidad normal de hemoglobina y células rojas en el torrente sanguíneo se conoce como anemia. Debido que a las células rojas de la sangre son necesarias para llevar oxígeno a través del cuerpo, la anemia hace que las células y los tejidos reciban menos oxígeno, afectando su funcionamiento.

La anemia por deficiencia de hierro no se desarrolla inmediatamente. La persona va progresando por varias etapas de deficiencia de hierro, comenzando con una reducción de hierro en el cuerpo, aunque la cantidad de hierro en las células rojas de la sangre se mantiene igual. Si la reducción de hierro no se corrige, la próxima etapa es la deficiencia de hierro, lo cual eventualmente se convierte en anemia por deficiencia de hierro.

¿Cuál es la causa?

La anemia por deficiencia de hierro puede ser causada por varios factores, incluyendo:

- insuficiencia de hierro en la dieta
- mala absorción de hierro por el cuerpo
- continua pérdida de sangre, más comúnmente por la menstruación, o una gradual pérdida de sangre del sistema intestinal
- etapas de rápido crecimiento

Una dieta baja en hierro frecuentemente causa anemia por deficiencia de hierro en bebés, niños y adolescentes. Los niños que no comen alimentos que contienen hierro, o que comen alimentos que contienen poco hierro, corren el riesgo de desarrollar una anemia por deficiencia de hierro. La pobreza también es un factor que contribuye a la anemia por deficiencia de hierro porque es posible que las familias con bajos ingresos o que viven por debajo del nivel de pobreza no coman alimentos ricos en hierro.

La deficiencia de hierro también puede contribuir a una mayor absorción de plomo, aumentando en los niños el riesgo al envenenamiento por plomo, especialmente en aquellos que viven en casas antiguas. La combinación de la anemia por deficiencia de hierro y el envenenamiento por plomo puede tener graves consecuencias en la salud de los niños y ponerlos a riesgo de sufrir de problemas del aprendizaje y comportamiento.

Durante la infancia y adolescencia, el cuerpo necesita más hierro. Los niños corren más riesgo de contraer anemia por deficiencia de hierro durante estas etapas de rápido crecimiento porque es posible que no ingieran alimentos que tengan la suficiente cantidad de hierro necesaria durante estos períodos.

Los bebés a quienes se les discontinúa la fórmula enriquecida con hierro y se les alimenta con leche de vaca antes de los 12 meses de edad corren el riesgo de contraer anemia por deficiencia de hierro. La leche de vaca es baja en el hierro necesario para el crecimiento y desarrollo del bebé y también frecuentemente reemplaza el consumo de alimentos ricos en hierro. La leche disminuye la absorción de hierro y puede irritar los intestinos, causando pequeños sangramientos. La pérdida lenta y gradual de sangre por las heces fecales - combinada con una ingestión de hierro deficiente y absorción deficiente del hierro - puede eventualmente tener como resultado este tipo de anemia.

La prematuridad y el bajo peso al nacimiento también son factores que ponen al bebé a riesgo de contraer la anemia por deficiencia de hierro. Antes de nacer, los bebés nacidos a término y de peso normal han almacenado una cantidad de hierro que puede durarles entre 4 y 6 meses. Ya que los bebés prematuros no pasan suficiente tiempo en el útero nutriéndose de la dieta materna, no almacenan la cantidad de hierro suficiente y frecuentemente se les agota en 2 meses.

Entre el primer año y los 3 años de edad los niños corren el riesgo de contraer deficiencia de hierro y anemia por deficiencia de hierro aunque esta no es una etapa de crecimiento excepcional. La mayoría de los niños de esa edad ya han dejado de alimentarse con fórmula y cereal enriquecidos con hierro y no están ingiriendo suficientes alimentos ricos en hierro. También tienden a tomar mucha leche de vaca, frecuentemente más de 24 onzas al día.

Durante las primeras etapas de la adolescencia, cuando el crecimiento es muy acelerado, los muchachos corren riesgo de contraer anemia por deficiencia de hierro. Las muchachas también corren riesgo porque tienen la menstruación y almacenan menos hierro que los muchachos. Muchas muchachas también tienden a consumir una dieta baja en hierro.

¿Cuáles son las señales y los síntomas?

Muchas personas con deficiencia de hierro no muestran señales o síntomas porque van agotando el hierro almacenado gradualmente. Según progresa la anemia, pueden reconocerse varios de los siguientes síntomas:

- cansancio y debilidad
- piel y membranas mucosas pálidas
- rápidos latidos del corazón y soplo cardíaco (detectado por el médico del niño durante un examen)

- irritabilidad
- inapetencia
- vértigos y mareos

Raras veces la persona con anemia por deficiencia de hierro padece de pica, un deseo insaciable de ingerir sustancias no comestibles como pedacitos de pintura, tiza o tierra. Esta condición puede ser causada por la falta de hierro en la dieta.

¿Cómo se diagnostica?

La anemia por deficiencia de hierro, por lo general, se detecta durante un examen de rutina. Debido a que los síntomas, como la fatiga y la inapetencia, son usuales en otras enfermedades, el médico de su niño necesita más información para hacer el diagnóstico. El médico que sospecha anemia por deficiencia de hierro posiblemente le hará preguntas sobre la dieta del niño. También habrá que hacerle un examen de sangre que incluya:

- El recuento completo de células en la sangre (CBC) puede revelar niveles bajos de hemoglobina y hematocritos (el porcentaje de la sangre compuesta por células rojas). El recuento también da información sobre el tamaño de las células rojas de la sangre. Las células rojas con un nivel bajo de hemoglobina tienden a ser más pequeñas y tener menos color.
- El recuento de reticulocitos indica el número de células rojas inmaduras que se están produciendo. Esta prueba es útil porque indica la existencia de un problema antes de que este se convierta en anemia.
- El hierro sérico, mide la cantidad de hierro en la sangre; aunque es posible que no indique correctamente la concentración de hierro en las células del cuerpo.
- La ferritina sérica indica el almacenamiento total de hierro en el cuerpo. Es uno de los primeros indicadores de una deficiencia en los niveles de hierro, especialmente cuando se usa conjuntamente con otras pruebas, como el recuento completo.

Es posible que el médico también examine las heces fecales del niño para ver si contienen sangre, ya que la anemia por deficiencia de hierro puede originarse por pequeñas pérdidas de sangre en el sistema gastrointestinal. Como la sangre no es visible, una muestra de las heces fecales se coloca en un papel especial y se le aplica una gota de una solución especial. Un cambio en el color indica la presencia de sangre.

¿Cómo se Trata?

Aunque la mayoría de los casos de anemia por deficiencia de hierro son el resultado de una dieta baja en hierro, los cambios en la dieta por sí solos no pueden reponer el hierro agotado. Las multivitaminas con hierro tampoco son adecuadas para los niños con anemia por deficiencia de hierro que tienen un nivel de hierro almacenado bajo. Estos niños necesitan un suplemento de hierro diario.

Es sumamente importante recordar que no debe darle al niño un suplemento de hierro potente sin primero consultar con su médico. Según la Academia Americana de Pediatría, la ingestión excesiva de hierro es la mayor causa de envenenamiento en niños.

El hierro se absorbe mejor cuando se toma con el estómago vacío; aunque puede ocasionar molestias estomacales. Los niños que tienen problemas estomacales cuando toman suplementos de hierro, deben tomarlos con una pequeña cantidad de alimento. El hierro no debe tomarse con leche o bebidas que contienen cafeína ya que estas interfieren con su absorción. La vitamina C ayuda a absorber el hierro y es una buena idea incluirla en la dieta de su niño.

Después de tomar suplementos de hierro por un mes, el médico del niño posiblemente quiera repetirle las pruebas de sangre para ver si los niveles de hemoglobina y hematocrito han mejorado. Si han mejorado, es muy probable que el médico recomiende que continúe tomándolos por varios meses más. Una vez corregido el problema, el almacenamiento de hierro puede mantenerse por medio de una dieta rica en hierro. A los 6 meses de terminada la terapia con hierro, el médico posiblemente deseará repetir la prueba de hemoglobina.

En raras ocasiones la anemia por deficiencia de hierro es lo suficientemente severa como para necesitar hospitalización. Se requiere una transfusión de sangre cuando la anemia pone en peligro la vida de la persona.

El Cuidado de su Hijo

Los efectos de la anemia por deficiencia de hierro dependen de la duración y severidad de la anemia. Si no se trata, la anemia por deficiencia de hierro puede causar problemas del comportamiento o aprendizaje. Es posible que estos problemas no se puedan revertir, aún cuando se tome un suplemento de hierro más adelante.

En la mayoría de los casos, la anemia por deficiencia de hierro si se puede prevenir siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Los bebés menores de 1 año de edad deben tomar solamente leche materna o fórmula para bebés con suplemento de hierro. Los bebés amamantados deben tomar un suplemento de hierro.
- Los niños menores de 2 años de edad no deben tomar más de 24 onzas de leche de vaca al día. Como se mencionó anteriormente, la leche puede impedir la absorción del hierro y disminuir el deseo de comer alimentos ricos en hierro. Además, la leche de vaca en exceso también puede irritar el sistema gastrointestinal, ocasionando sangramiento intestinal - una causa de pérdida de hierro.
- Los productos enriquecidos en hierro como el cereal son excelentes fuentes de hierro para los niños, especialmente aquellos menores de 2 años de edad.
- Existe una gran variedad de alimentos que pueden proporcionar a su familia una buena nutrición y hierro: carnes sin grasa, huevos, vegetales de hojas verdes, guisantes y frijoles, melaza, pasas y pan de grano entero.
- Asegúrese que los niños o adolescentes que siguen una dieta vegetariana estén ingiriendo suficiente hierro. Debido a que el hierro en la carne se absorbe más fácilmente que el de las plantas, es necesario que le añada a su dieta alimentos enriquecidos con hierro.

Una nutrición adecuada, incluyendo una dieta rica en hierro, es muy importante para todos los niños. Cuando se establecen buenos hábitos alimenticios desde muy temprano se ayuda a evitar la deficiencia de hierro y por lo tanto la consecuente anemia.

Revisado por: [Christopher N. Frantz, MD](#)

Fecha de revisión: mayo 2003