



Anemia por Deficiencia de Hierro-Niños

¿Qué es?

El hierro es un mineral que juega un papel importante en el cuerpo. Ayuda a que la hemoglobina que es una proteína que contiene hierro en los glóbulos rojos que transporta el oxígeno por todo el cuerpo. También es necesario para desarrollar células sanguíneas. Las Cantidades Diarias Recomendada (RDA) de hierro para niños recién nacidos hasta 11 años de edad es de 10 mg / día. Para niños de 12 a 19, aumenta la necesidad de hierro a 12 mg / día para los hombres y 15 mg / día para las mujeres.

Si su cuerpo no está recibiendo suficiente hierro, la hemoglobina será baja. Esto se mide con un simple análisis de sangre. Cuando la hemoglobina está por debajo de lo normal, Usted tiene anemia. La mayoría de las personas pueden ser anémicas y ni siquiera lo saben. Los niños con anemia por deficiencia de hierro a veces tienen poca capacidad de atención. Si la anemia es más severa, los niños pueden mostrar signos de aletargamiento, irritabilidad, falta de apetito y retraso en el crecimiento. Los adolescentes que padecen anemia a veces se quejan de, cansancio y debilidad y experimentan dolores de cabeza y / o mareos.

¿Cómo prevenirlo?

El hierro se encuentra en varios de los alimentos que comemos. Una dieta equilibrada con alimentos ricos en hierro ayuda a prevenir la deficiencia de hierro. Los bebés que son amamantados reciben suficiente hierro de la leche materna. El hierro de la leche materna se absorbe muy bien. Los bebés que son alimentados con biberón reciben suficiente hierro en su fórmula. Cereal para bebés es otra fuente de hierro y ambos amamantar y el biberón se benefician de la adición de cereales a la dieta alrededor de los seis meses de edad. Los niños mayores que están anémicas, sobre todo niños pequeños y preescolares, deben tener no más de 16 onzas de leche al día para dar cabida a alimentos ricos en hierro en la dieta. Ejemplos de alimentos ricos en hierro son: yema de huevo, el hígado, puré de hígado, pavo, carnes rojas, crema de cacahuate, frutas secas (pasas, ciruelas, melocotones, albaricoques), nueces, frijoles (frijoles rojos, pintos, lima), granos enteros, panes y cereales enriquecidos.

Su proveedor de atención médica también puede recomendar un poco de hierro líquido para su hijo pequeño (o las tabletas para niños mayores). Para evitar el malestar estomacal, el hierro se debe tomar con las comidas. Hierro líquido puede ser mezclado con una pequeña cantidad de agua o jugo (**no leche**). Mientras que toman el hierro, el excremento puede ser oscuro. Hierro líquido también puede causar manchas temporal de los dientes.

Por favor, asegúrese de que su niño se tome todo el hierro el / ella según las indicaciones y regrese para cualquier examen de laboratorio de seguimiento requeridos por el proveedor de atención médica. Además, recuerde que debe mantener medicina de hierro fuera del alcance de los niños debido a un exceso de hierro puede ser tóxico. Si se ingiere una sobredosis, llame al 911 o al Centro Nacional de Toxicología @1-800-222-1222.

Para más información contacte al Departamento del Condado de Guilford de Salud Pública 336-641-7777 o www.myguilford.com