



¿Por qué es importante suplementar con hierro en los primeros dos años de vida?



Dra. María Noel Tanzi
Pediatra Gastroenteróloga
Supervisora Internación Pediátrica del
CASMU

El hierro es un nutriente clave para el crecimiento, fundamentalmente para el desarrollo del sistema nervioso y del sistema inmunitario que nos protege contra las infecciones.

Su disminución en el organismo provoca ANEMIA, que

es el problema nutricional más frecuente y más grave tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de serlo.

Estudios realizados por UNICEF en varios países del mundo han demostrado una relación **entre la deficiencia de hierro y la atención, la memoria y la capacidad de aprendizaje en niños pequeños**, siendo este proceso irreversible.

La causa más frecuente de la disminución del hierro en el organismo es el aporte insuficiente para cubrir las necesidades fisiológicas.

El hierro depositado durante el embarazo es el que cubrirá las necesidades del niño nacido de término durante los 4 a 6 meses de vida; y si es alimentado con

leche materna la absorción del hierro se ve favorecida en estos primeros meses.

Luego de los 6 meses, las necesidades de hierro aumentan, siendo máxima a los 2 años. Por otro lado, los depósitos se agotan por lo que pasa a ser importante el consumo de productos ricos en hierro en forma diaria.

Existen alimentos como la carne (vaca, pollo, pescado, hígado, riñón) cuyo hierro es fácilmente absorbido por el organismo y otros como lentejas, garbanzos, porotos, vegetales verdes, cuyo hierro se absorbe mejor si se ingieren con otros alimentos llamados facilitadores como las carnes, frutas (naranja, kiwi, pomelo, ananá), vegetales (tomate, repollo, coliflor, papa, boniato).

Por el contrario hay otros alimentos que impiden la



absorción del hierro de la dieta: las grasas, yema de huevo, trigo, arroz; té, café, mate, cocoa; vegetales como espinaca y orégano, y el calcio de la leche de vaca.

Sin embargo, aun ofreciéndole al niño alimentos ricos en hierro, o fortificados con hierro (como algunas leches de vaca y fórmulas infantiles), no se logran cubrir los requerimientos necesarios en los niños entre los 6 meses y 2 años. Por lo tanto es imprescindible la suplementación medicamentosa.

Por último, también deben suplementarse a partir del mes los niños pretérminos o los que nacieron con un peso menor de 3000 g. Los demás a partir de los 4 meses.

En todos los casos, se suplementará con hierro medicinal hasta los 2 años.



Conozca ahora su puntaje en la Prueba de Control del Asma (ACT™)

La siguiente prueba puede ayudar a las personas que tienen asma (a partir de 12 años de edad) a evaluar el control de su asma.



Paso 1:

Haga un círculo alrededor del puntaje de cada pregunta y escriba el número en el casillero de la derecha. Por favor, responda con la mayor sinceridad posible. Esto le ayudará a usted y a su médico a conocer el estado en que se encuentra exactamente su asma.

Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia su asma le impidió completar sus tareas habituales en el trabajo, los estudios o el hogar?

Pregunta 1	Siempre	1	Casi siempre	2	Algunas veces	3	Pocas veces	4	Nunca	5	PUNTAJE
		1		2		3		4		5	

Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia sintió falta de aire?

Pregunta 2	Más de una vez por día	1	Una vez por día	2	De 3 a 6 veces por semana	3	Una o dos veces por semana	4	Nunca	5	PUNTAJE
		1		2		3		4		5	

Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia los síntomas de asma (silbidos en el pecho, tos, falta de aire, opresión en el pecho o dolor) le despertaron durante la noche o más temprano que de costumbre por la mañana?

Pregunta 3	4 o más noches por semana	1	De 2 a 3 noches por semana	2	Una vez por semana	3	Una o dos veces	4	Nunca	5	PUNTAJE
		1		2		3		4		5	

Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia usó su inhalador de efecto inmediato o se hizo nebulizaciones (por ejemplo, clenbuterol, fenoterol o salbutamol)?

Pregunta 4	3 o más veces por día	1	1 ó 2 veces por día	2	2 ó 3 veces por semana	3	Una vez por semana o menos	4	Nunca	5	PUNTAJE
		1		2		3		4		5	

¿Cómo calificaría el control de su asma durante las últimas 4 semanas?

Pregunta 5	Para nada controlada	1	Mal controlada	2	Algo controlada	3	Bien controlada	4	Totalmente controlada	5	PUNTAJE
		1		2		3		4		5	

Paso 2: Sume su puntaje para obtener el total.

TOTAL

Paso 3:

Conozca el significado de su puntaje. No olvide consultar con su médico.

Puntaje: 25 – ¡Felicitaciones!

Usted ha tenido un **CONTROL TOTAL** sobre su asma durante las últimas 4 semanas. No ha tenido limitaciones ni síntomas relacionados con el asma. Si se producen cambios, consulte a su médico.

Puntaje: 20 a 24 – Cerca del objetivo

Su asma puede haber estado **BIEN CONTROLADA**, pero no **TOTALMENTE CONTROLADA** durante las últimas 4 semanas. Su médico puede ayudarlo a conseguir un **CONTROL TOTAL**.

Puntaje: menos de 20 – Lejos del objetivo

Su asma puede **NO HABER ESTADO CONTROLADA** durante las últimas 4 semanas. Su médico puede recomendarle un plan de acción para ayudarlo a mejorar el control de su asma.

Contribución a la salud de los pacientes de GlaxoSmithKline Uruguay S.A.

CONSULTE A SU MÉDICO

©2002, by QualityMetric Incorporated. Asthma Control Test is a trademark of QualityMetric Incorporated.

