



COMUNICADO

UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México a 16 de abril de 2019.
No. 087/2019.

EN MÉXICO, UNO DE CADA CUATRO NIÑOS MENORES DE CUATRO AÑOS PADECE ANEMIA

- *Se estima que a nivel mundial, el 25 por ciento de toda la población padece la enfermedad, que es la disminución en la concentración de glóbulos rojos en el cuerpo*
- *Especialista del IMSS recomienda que ante síntomas como debilidad, mareos, palpitaciones, palidez y cansancio en actividades se debe acudir al médico*

A nivel mundial y en nuestro país, la anemia se constituye como un problema de salud pública; la Organización Mundial de la Salud reporta que un billón y medio de personas, es decir, 25 por ciento de la población mundial padece esta enfermedad, que es la disminución en la concentración de glóbulos rojos en el cuerpo y provoca problema en la transportación de oxígeno a los órganos del cuerpo.

La doctora Paloma del Rocío Loza Santiaguillo, médico hematólogo pediatra adscrita al Hospital General del Centro Médico Nacional La Raza, dijo que la más reciente Encuesta Nacional de Salud informó que poco más de dos millones de niñas y niños de uno a cuatro años de edad padece anemia, esto prácticamente en uno de cada cuatro (23.3 por ciento), debido principalmente a la falta de nutrientes y vitaminas en su alimentación diaria, los cuales se consigue al equilibrar la ingesta de verduras, frutas y productos derivados de la carne.

Recomendó que ante síntomas como debilidad, zumbido de oídos, mareos, palpitaciones, palidez y cansancio ante actividades físicas a las que ya estaban acostumbrados, acudir a revisión con el médico familiar, quien mediante estudios de laboratorio (biometría hemática) podrá diagnosticar la anemia e iniciar tratamiento.

Para prevenir la anemia, el Seguro Social promueve el plato del bien comer en los servicios de Nutrición, y brinda a mujeres desde el primer trimestre del embarazo y a toda persona que lo requiera, suplementos de hierro y vitamina B12; en caso de las y los derechohabientes que ya padezcan la enfermedad, se brindan medicamentos por vía oral o intravenosa para aumentar la cantidad de glóbulos rojos y, en caso de ser necesario y como último recurso, transfusiones sanguíneas.

Entre las principales causas de la anemia, dijo, está una dieta que no cuenta con el aporte suficiente de los nutrientes que requiere el organismo para producir glóbulos rojos y es más común en personas con dietas veganas o vegetarianas, así como en quienes padecen de anorexia o bulimia; también la padecen con mayor frecuencia pacientes que fueron operados de los intestinos o que tienen alta ingesta de medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (paracetamol, ketorolaco, ácido acetilsalicílico).

La doctora Loza Santiaguillo señaló que este padecimiento llega a ser es más frecuente en niños que nacieron con prematuridad extrema (menos de 30 semanas de edad gestacional o con un peso menor a un kilogramo al nacer), que tuvieron una incorporación tardía a los alimentos y se les brindó solo leche durante varios meses posteriores a su nacimiento; adolescentes con una menstruación abundante, mujeres embarazadas, lactando y en aquellas que cursan la menopausia.

Aconsejó a las personas con régimen vegano o vegetariano acudir a los servicios de Nutrición ya que por su tipo de dieta, comúnmente no incluyen alimentos de origen animal ni sus derivados, los cuales son ricos en hierro y si no se suple de manera adecuada, lleva a la deficiencia de este mineral y de la vitamina B12 en el organismo.

“Por ejemplo, una taza de lentejas proporciona casi la misma cantidad de hierro que 100 gramos de carne, pero la biodisponibilidad en la carne es mayor que en las lentejas; por ello los nutriólogos tendrán que ver cuánto necesitan de vegetales para poder llegar a tener la misma absorción de hierro”, afirmó; dijo que otra opción es brindar suplementos con hierro y complejo B, para no bajar las reservas en el organismo y evitar la anemia.

Adicionalmente, aconsejó acompañar los vegetales con alimentos ricos en vitamina C, como el limón o jugos de naranja, pues ayuda a mejorar la absorción del hierro en el organismo.

---ooo0oo---