



# SUPLEMENTACIÓN CON HIERRO



La suplementación de hierro sirve para asegurar el consumo de cantidades adecuadas de hierro en niños y niñas menores de 36 meses para prevenir la anemia.

# A

## ¿Qué es la anemia?

La anemia es una enfermedad que se presenta cuando la hemoglobina en la sangre ha disminuido por debajo de un límite, debido a:



- Deficiencia de hierro en el organismo.
- Infecciones, enfermedades inflamatorias y otras causas.
- Reducción o suspensión de la lactancia materna exclusiva.
- Bajas reservas de hierro en niños prematuros y de bajo peso al nacer.

# B

## ¿Por qué la anemia y la deficiencia de hierro en los niños son peligrosas?

Porque tienen efectos negativos en el desarrollo cognitivo, motor, comportamiento y crecimiento de los niños y niñas.

Afecta más durante el primer año de vida, momento en que se produce la mayor velocidad del desarrollo del cerebro que no se repite más en la vida de los niños.



## MITOS RESPECTO A LOS ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

- “La betarraga, tomate, rabanito dan más sangre y curan la anemia”. **FALSO**, el color rojo de estos alimentos no debe ser asociado con la sangre; tienen poca o ninguna cantidad de hierro, por tanto, no curan ni previenen la anemia.



- “Comer mucho limón mata la sangre, ocasionando anemia”. **FALSO**, el limón y otros cítricos, contienen vitamina C que favorece la absorción de hierro de alimentos de origen vegetal.



- “Comiendo solo menestras nos curaremos de la anemia”. **FALSO**, las menestras contienen una pequeña cantidad de hierro que no se absorbe fácilmente; además, la cantidad que necesita el niño y la gestante son tan altos que no se llegan a cubrir.



- “Las niñas y niños con sobrepeso no tienen anemia”. **FALSO**, un niño con sobrepeso también puede tener anemia y esto puede ocurrir por una alimentación que no incluye cantidades adecuadas de hierro de origen animal.



## ¿Por qué suplementamos con hierro?

El bebé nace con una reserva de hierro que será suficiente solo hasta los 4 meses de vida.



Pero, después de los 6 meses, la necesidad de hierro se **incrementa hasta en 10 veces**.

Por ello, a partir de los cuatro meses de vida, el bebé, debe recibir su suplemento de hierro de manera preventiva y continuar con la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses.





# Indicaciones para la administración del suplemento de hierro

1

Lavarse las manos con agua y jabón.



2

Abrir el frasco de suplemento de hierro (**sulfato ferroso**) y administrar según la dosis correspondiente de manera directa en la boca de la niña o niño.



3

Abrir el frasco de suplemento de hierro (**sulfato ferroso**) en jarabe y administrar según la dosis correspondiente, a través del dosificador (vasito o cucharita), enjuagar con agua hervida y mantener en un lugar limpio hasta la próxima dosis.



## Advertencias del uso y conservación del suplemento de hierro (gotas o jarabe)



- En casos excepcionales se podría presentar deposiciones de color oscuro.



- Pueden ocurrir molestias tales como náuseas, estreñimiento o diarrea, que son leves y pasajeras. Si continúan las molestias, se recomienda consultar con el médico.



- El consumo de suplemento de hierro deberá ser suspendido cuando la niña o el niño se encuentren tomando antibióticos y reiniciarse en forma inmediata al terminar dicho tratamiento.



- Mantener el frasco del suplemento de hierro bien cerrados y protegidos de la luz solar y la humedad, en lugares no accesibles a las niñas y niños para evitar su ingestión accidental o intoxicaciones.



## Complejos Hospitalarios



**Alberto Barton**

**Guillermo Kaelin**

Síguenos en:

