

## 7.9: La salud en la primera infancia

Si bien los preescolares son cada vez más independientes, dependen de sus cuidadores para seguir protegiendo y promoviendo su salud. 21

### Obesidad Infantil

**La obesidad infantil** es un problema de salud complejo. Ocurre cuando un niño está muy por encima del peso normal o saludable para su edad y estatura. La obesidad infantil es un problema grave en Estados Unidos que pone a los niños en riesgo de mala salud. En 2015-2016, 13.9% de los niños de 2 a 5 años eran obesos.

Donde vive la gente puede afectar su capacidad para tomar decisiones saludables. La obesidad afecta desproporcionadamente a niños de familias de bajos ingresos.

### Causas de la Obesidad

Las causas del exceso de peso en los jóvenes son similares a las de los adultos, incluyendo factores como el comportamiento y la genética de una persona. Los comportamientos que influyen en el exceso de peso incluyen:

- comer alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes
- no hacer suficiente ejercicio físico
- actividades sedentarias (como ver televisión u otros dispositivos de pantalla)
- uso de medicamentos
- rutinas de sueño



Figura7.9.1: Un niño viendo televisión en lugar de jugar. (La imagen de Melissa Gutierrez está licenciada bajo CC-BY-2.0)

### Consecuencias de la obesidad

Las consecuencias de la obesidad infantil son tanto inmediatas como a largo plazo. Puede afectar tanto el bienestar físico como social y emocional.

- Más riesgos inmediatos para la salud
  - Presión arterial alta y colesterol alto, que son factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares (ECV).
  - Mayor riesgo de alteración de la tolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.
  - Problemas respiratorios, como asma y apnea del sueño.
  - Problemas articulares y molestias musculoesqueléticas.
  - Enfermedad del hígado graso, cálculos biliares y reflujo gastroesofágico (es decir, acidez estomacal).
- La obesidad infantil también se relaciona con
  - Problemas psicológicos como ansiedad y depresión.
  - Baja autoestima y menor calidad de vida autoreportada.
  - Problemas sociales como el acoso escolar y el estigma.
- Riesgos futuros para la salud
  - Los niños que tienen obesidad tienen más probabilidades de convertirse en adultos con obesidad.<sup>11</sup> La obesidad en adultos se asocia con un mayor riesgo de sufrir una serie de afecciones graves, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y cáncer.
  - Si los niños tienen obesidad, es probable que su obesidad y los factores de riesgo de enfermedad en la edad adulta sean más graves.<sup>23</sup>

## Alergias a los Alimentos

Una **alergia alimentaria** ocurre cuando el cuerpo tiene una respuesta inmune específica y reproducible a ciertos alimentos. La respuesta inmune del cuerpo puede ser grave y potencialmente mortal, como la anafilaxia. Si bien el sistema inmunológico normalmente protege a las personas de los gérmenes, en las personas con alergias alimentarias, el sistema inmunológico responde erróneamente a los alimentos como si fueran dañinos.

Ocho alimentos o grupos de alimentos representan el 90% de las reacciones alérgicas graves en Estados Unidos: leche, huevos, pescado, mariscos de crustáceos, trigo, soja, maní y nueces de árbol.

Los síntomas y la gravedad de las reacciones alérgicas a los alimentos pueden ser diferentes entre individuos, y también pueden ser diferentes para una persona a lo largo del tiempo. La anafilaxia es una reacción alérgica repentina y grave que puede causar la muerte.<sup>4</sup> No todas las reacciones alérgicas se convertirán en anafilaxia.

- Los niños con alergias alimentarias tienen de dos a cuatro veces más probabilidades de tener asma u otras afecciones alérgicas que los que no tienen alergias alimentarias.
- La prevalencia de alergias alimentarias en niños aumentó 18% durante 1997-2007, y las reacciones alérgicas a los alimentos se han convertido en la causa más común de anafilaxia en entornos de salud comunitaria.
- Aunque es difícil de medir, la investigación sugiere que aproximadamente 4% de los niños y adolescentes se ven afectados por alergias alimentarias.

Los CDC recomiendan que como parte de mantener un ambiente saludable y seguro para los niños, los cuidadores deben:

- Estar al tanto de cualquier alergia alimentaria.
- Educar a otros niños y a todos los adultos que cuidan a un niño con alergias alimentarias.
- Garantizar el manejo diario de las alergias alimentarias.
- Prepararse para las emergencias de alergia a los alimentos.<sup>24</sup>

## Salud Bucal

La caries dental (caries) es una de las afecciones crónicas más comunes de la infancia en los Estados Unidos. Las caries dentales no tratadas pueden causar dolor e infecciones que pueden conducir a problemas para comer, hablar, jugar y aprender. La buena noticia es que la caries dental es prevenible. El barniz de flúor, un recubrimiento de fluoruro de alta concentración que se pinta en los dientes, puede prevenir aproximadamente un tercio (33%) de caries en los dientes primarios (leche). Los niños que viven en comunidades con agua del grifo fluorada tienen menos dientes cariados que los niños que viven en áreas donde su agua del grifo no está fluorada. De igual manera, los niños que se cepillan diariamente con pasta dental con flúor tendrán menos caries dentales.

La aplicación de selladores dentales a las superficies de masticación de los dientes posteriores es otra forma de prevenir la caries dental. Estudios en niños muestran que los selladores reducen las caries en los molares permanentes en 81% durante 2 años después de su colocación en el diente y continúan siendo efectivos por 4 años después de la colocación.<sup>25</sup>

La primera visita al odontólogo debe ocurrir después de que el primer diente estalla. Después de eso, los niños deben estar viendo al dentista cada seis meses.<sup>26</sup>



Figura 7.9.2: Un odontólogo revisando los dientes de un niño. (Imagen de la Base de la Fuerza Aérea Keesler es de dominio público)

## Protección contra enfermedades

Dos formas importantes de ayudar a proteger a los niños de enfermedades son la inmunización y el lavado de manos.

## Inmunizaciones

Si bien las vacunas comienzan en la infancia, es importante que los niños reciban dosis adicionales de vacunas para mantenerlos protegidos. Estos potenciadores, dados entre los 4 y los 6 años de edad, son dosis de las vacunas que recibieron más temprano en la vida para ayudarlos a mantener la mejor protección contra enfermedades prevenibles por vacunación.

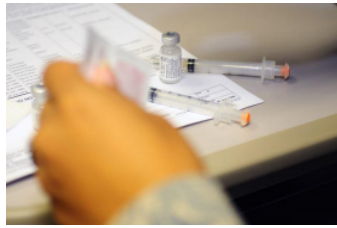


Figura7.9.3: Vacunas. (La imagen de Ramstein Air Base es de dominio público)

Muchos estados requieren que los niños estén completamente vacunados (a menos que tengan una razón médica para estar exentos) antes de poder inscribirse en el cuidado infantil con licencia o en la escuela pública. Si se omitieron las vacunas, un proveedor de atención médica puede ayudar a los cuidadores del niño a crear un horario de puesta al día para garantizar que el niño “se ponga al día” correctamente con el programa de vacunación infantil recomendado.<sup>29</sup>

## Lavado de manos

Lavarse las manos es una de las mejores formas de prevenir la propagación de enfermedades. Es importante que los niños (y los adultos) se laven las manos con frecuencia, especialmente cuando es probable que contraigan y propaguen gérmenes, entre ellos:

- Antes, durante y después de preparar los alimentos.
- Antes de comer alimentos.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de usar el inodoro.
- Después de tocar un animal, alimento para animales o desechos de animales.
- Después de tocar la basura.

Es importante que los niños aprendan a lavarse las manos adecuadamente. Al lavarse las manos, los niños (y los adultos) deben seguir estos cinco pasos cada vez.

1. Moje sus manos con agua limpia y corriente (tibia o fría), apague el grifo y aplique jabón. 2. Enjabona tus manos frotándolas junto con el jabón. Enjabona el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. 3. Frota las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesitas un temporizador? Tararea o canta la canción de Feliz Cumpleaños o ABC de principio a fin dos veces. 4. Enjuáguese bien las manos bajo agua limpia y corriente. 5. Séquense las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.<sup>30</sup>



Figura7.9.4: Una madre ayudando a su hijo a lavarse las manos. (La imagen es de dominio público)

Los cuidadores pueden ayudar a mantener a los niños saludables al:

- Enseñándoles buenas técnicas de lavado de manos.
- Recordarle a sus hijos que se laven las manos.
- Lavarse las manos con los niños.<sup>32</sup>

## Colaboradores y Atribuciones

21. [Prevalencia de Obesidad Infantil en Estados Unidos](#) por los [CDC](#) es de dominio público

24. [Las alergias alimentarias en las escuelas](#) por parte de [los CDC](#) son de dominio público
  25. La [Salud Bucal Infantil](#) por los [CDC](#) es de dominio público
  26. El contenido de Jennifer Paris está licenciado bajo [CC BY 4.0](#)
  29. [Vacunas para sus hijos: Proteja a su hijo a todas las edades](#) por [los CDC](#) es de dominio público
  30. [Lávese las manos](#) por [los CDC](#) es de dominio público
  32. [Lavado de manos: Una actividad familiar](#) de los [CDC](#) es de dominio público
- 

This page titled [7.9: La salud en la primera infancia](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) (College of the Canyons) .