

## 7.9: Salud en la primera infancia

Si bien los niños en edad preescolar se están volviendo cada vez más independientes, dependen de sus cuidadores para conseguir protección y seguir promoviendo su salud.<sup>21</sup>

### 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 los Estados Unidos ya que pone en riesgo la salud de los niños. En 2015-2016, el 13,9% de los niños de 2 a 5 años eran obesos.

El lugar donde viven las personas puede afectar su capacidad de tomar decisiones saludables. La obesidad afecta desproporcionadamente a los niños de familias de bajos ingresos.

### Causas de 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 la persona. Los comportamientos que influyen en el aumento de peso excesivo incluyen:

- comer alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes
- no hacer suficiente ejercicio
- actividades sedentarias (como mirar televisión u otros dispositivos)
- uso de medicamento
- rutinas de sueño



Figura 7.10: Niña viendo la televisión en lugar de jugar. (Imagen por [Melissa Gutierrez](#) bajo licencia [CC-BY-2.0](#))

### Consecuencia de la obesidad

Las consecuencias de la obesidad infantil son tanto inmediatas como a largo plazo.

Puede afectar el bienestar físico, social y emocional.

- Otros riesgos de salud inmediatos
  - La presión arterial alta y colesterol alto, que son factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV).
  - Mayor riesgo de intolerancia 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, ardor de estómago).
- La obesidad infantil también está relacionada con:
  - Problemas psicológicos como ansiedad y depresión.
  - Baja autoestima y una calidad de vida inferior referida por la misma persona. y una equivocada percepción de la calidad de vida de uno.
  - Problemas sociales como el acoso y estigma.
- Riesgos de salud futuros
  - Los niños que son obesos tienen más probabilidades de convertirse en adultos con obesidad. 11
  - La obesidad en adultos se asocia con un mayor riesgo a tener una serie de afecciones de salud graves, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y cáncer.

- Si los niños tienen obesidad, es probable que sus factores de riesgo de obesidad y enfermedades en la edad adulta sean más graves.<sup>23</sup>

## Alergia a los alimentos

Una **alergia alimentaria** ocurre cuando el cuerpo tiene una reacción específica inmune a ciertos alimentos. La respuesta inmune del cuerpo puede ser grave y potencialmente mortal, como la anafilaxia. Aunque 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 perjudiciales.

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

Los síntomas y la gravedad de las reacciones alérgicas a los alimentos pueden variar de persona a persona, y también pueden ser diferentes para una misma persona con el tiempo. La anafilaxia es una reacción alérgica repentina y grave que puede causar la muerte.<sup>4</sup> No todas las reacciones alérgicas desembocarán en anafilaxia.

- Los niños con alergias alimentarias tienen de dos a cuatro veces más probabilidades de tener asma u otras afecciones alérgicas que aquellos sin alergias alimentarias.
- La prevalencia de alergias alimentarias entre los niños aumentó un 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 el 4% de los niños y adolescentes se ven afectados por alergias alimentarias.

Los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) recomiendan que, como parte del mantenimiento de un entorno saludable y seguro para los niños, los cuidadores deben:

- Tener en cuenta las alergias alimentarias.
- Eduque a otros niños y a todos los adultos que cuidan a un niño sobre las alergias alimentarias.
- Garantizar el manejo diario adecuado de las alergias alimentarias.
- Estar preparado para emergencias de alergia alimentaria.<sup>24</sup>

## Salud bucodental

La caries dental es una de las afecciones crónicas más comunes de los niños en los Estados Unidos. La caries dental no tratada puede causar dolor e infecciones que pueden provocar problemas al comer, hablar, jugar y aprender. La buena noticia es que la caries dental se puede prevenir. El barniz de flúor, un recubrimiento de fluoruro de alta concentración que se aplica en los dientes, puede prevenir aproximadamente un tercio (33%) de las caries en los dientes primarios (de leche). Los niños que viven en comunidades con agua corriente fluorada tienen menos dientes cariados que los niños que viven en áreas donde el agua corriente no es fluorada. Del mismo modo, los niños que se cepillan diariamente con pasta dental con flúor tendrán menos caries.

Aplicar sellantes dentales a las superficies de masticación de los dientes posteriores es otra forma de prevenir la caries dental. Los estudios en niños muestran que los selladores reducen la caries en los molares permanentes en un 81% durante 2 años después de que se colocan en el diente y continúan siendo efectivos durante 4 años después de la colocación.<sup>25</sup>

La primera visita al dentista debe suceder después de la salida del primer diente. Después de eso, los niños deberían ver al dentista cada seis meses.<sup>26</sup>



Figura 7.11: Un dentista revisando los dientes de una niña. (Imagen by [Keesler Air Force Base](#) es de dominio público)

## Protección contra enfermedades

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

### Vacunas

Si bien las vacunas comienzan en la infancia, es importante que los niños reciban dosis adicionales de vacunas para mantenerse protegidos. Estos refuerzos, administrados entre las edades de 4 y 6, son dosis de las vacunas que recibieron antes, son para ayudarlos a mantener una mejor protección contra las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas.



Figura 7.12: Vacunas. (Imagen by [Ramstein Air Base](#) is in the public domain

Muchos estados requieren que los niños estén completamente vacunados (a menos que tengan una razón médica para estar exentos) antes de que puedan inscribirse en una escuela pública o un centro de cuidado infantil con licencia. Si se hubieran omitido las vacunas, un profesional de salud puede ayudar a los cuidadores del niño a crear un programa para asegurarse de que el niño "se ponga al día" correctamente con el programa de vacunación infantil recomendado.<sup>29</sup>

### Lavado de manos

El lavado de 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 hayan contraído y puedan propagar gérmenes, incluyendo:

- Antes, durante y después de preparar la comida.
- Antes de comer.
- Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de ir al baño.
- 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 siempre estos cinco pasos.

1. Mójese las manos con agua limpia y corriente (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón.
2. Enjabónate las manos frotándolas con el jabón. Enjabona también el dorso de tus manos, entre tus dedos y debajo de tus uñas.
3. Frota tus manos por al menos 20 segundos. ¿Necesitas un cronómetro? Tararea o canta la canción de feliz cumpleaños o el abecedario de principio a fin dos veces.
4. Enjuágate las manos con agua corriente limpia.
5. Seca tus manos con una toalla limpia o con un secador de aire.<sup>30</sup>



Figura 7.13: Una madre ayudando a su hijo a lavarse las manos. (Imagen es de dominio público)

Los cuidadores pueden ayudar a mantener los niños saludables al:

- Enseñándoles buenas técnicas de lavado de manos.

- Recordando a sus niños que se laven las manos.
- Lavarse las manos junto con los niños.<sup>32</sup>

### Contribuyentes y atribuciones

21. [Prevalence of Childhood Obesity in the United States](#) por [CDC](#) es de dominio público
24. [Food Allergies in Schools](#) por [CDC](#) es de dominio público
25. [Children's Oral Health](#) by the [CDC](#) es de dominio público
26. Contenido de Jennifer Paris bajo licencia [CC BY 4.0](#)
29. [Vaccines for Your Children: Protect Your Child at Every Age](#) by the [CDC](#) is in the public domain
30. [Wash Your Hands](#) de [CDC](#) es de dominio público
32. [Handwashing: A Family Activity](#) by the [CDC](#) es de dominio público

---

This page titled [7.9: 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) .