

La desnutrición: factores y riesgos



En este blog vamos a hablar de qué es la desnutrición, cuáles son sus causas, cómo prevenirla, las consecuencias de la desnutrición, prevención, las diferencias que existen entre desnutrición y mal, la desnutrición infantil y algunos consejos para evitarla o tratarla.

¿Qué es la desnutrición?

Esta enfermedad hace referencia a que el cuerpo no recibe los nutrientes suficientes para tener un buen estado de salud, por lo que, tu cuerpo comienza a utilizar su propia grasa y músculo para generar energía y así ayudar a mantener la temperatura y otras funciones vitales.

Una vez tu cuerpo agota todas sus reservas de grasa, los grandes afectados pasan a ser tus músculos, tejidos y órganos que se ven totalmente vulnerados y expuestos a daños graves, enfermedades y problemas que, no controlados correctamente y oportunamente, puede llevar a la muerte.

¿Cuáles son las causas de la desnutrición?

Según indica UNICEF, la desnutrición es la consecuencia de varios factores en los que se encuentran:

- Insuficiencia de ingesta de alimentos.
- Falta de una adecuada atención.
- Aparición de enfermedades infecciosas.

Y causas indirectas como:

- Negligencia.
- Pobreza.
- Desigualdad.
- Falta de educación en padres y/o cuidadores.

Otros factores de riesgo pueden ser:

- Tener trastornos alimentarios.
- Sufrir enfermedades psiquiátricas.
- Dificultades para digerir alimentos o absorber los nutrientes.
- Padecer alguna enfermedad grave que disminuya el apetito o porque el organismo requiere más alimentos nutritivos.
- Retrasos y problemas en el desarrollo y crecimiento en bebés, niños y adolescentes.
- Personas de la tercera edad que no superan el consumo de más de 1000 calorías al día.

¿Cuáles son las consecuencias de la desnutrición?

Existen diferentes consecuencias en las personas que sufren de desnutrición que se pueden dividir a corto plazo y a largo plazo. En el corto plazo puede causar:

- Infecciones frecuentes. - Muerte.

A largo plazo:

- En bebés, niños y adolescentes: retraso de talla, cognitivo y problemas de aprendizaje.
- Diabetes, obesidad.
- Alteraciones de colesterol.
- Deserción escolar y en trabajo.
- Depresión y otros problemas mentales.

¿Cómo prevenir la desnutrición?

Te damos algunas recomendaciones:

- Dile sí a la lactancia materna exclusiva los seis primeros meses de edad y continuar el mayor tiempo posible.
- Mantén una higiene impecable de los alimentos: lávalos, cocínalos y consérvalos.
- Incluye en tu dieta y en la de tus hijos, alimentos de cada grupo de acuerdo con su edad; proteínas, legumbres, verduras, frutas, entre otros. Utiliza siempre agua potable para prepararlos.

- Evita en tu dieta y en la de tus hijos, dulces, gaseosas, alimentos procesados o altos en grasas saturadas.
- Presta atención a signos de alarma en los más pequeños del hogar como: falta de crecimiento, atrofia muscular, somnolencia, irritabilidad y úlceras.
- Acude a nuestra Ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud Infantil, nuestros profesionales incrementarán el bienestar de tus pequeños.

**Recuerda que los niños y niñas que se encuentran en desnutrición no cancelan cuotas moderadoras ni copagos en las consultas de control ni en el soporte nutricional que indique el profesional de salud hasta que termine el tratamiento.*

Si eres afiliado PAC el tratamiento lo puedes realizar en tu IPS primaria y continuar con las atenciones con el pediatra de preferencia.

¿Es lo mismo desnutrición y mal nutrición?

Es probable que se puedan confundir estos dos términos, pero son diferentes.

La malnutrición es definida por la OMS como los malos hábitos alimenticios que adopta una persona en cuanto a la calidad y cantidad de los alimentos. Estos generan desequilibrios que, a diferencia de la desnutrición, no se refieren solo a la carencia y escasez de alimentación, sino que, por el contrario, puede ser el exceso conllevando a casos de sobrepeso y obesidad.

En muchas ocasiones, adquirir productos altos en grasas, azúcar y sal, son más económicos, además de generar mayor satisfacción en ciertos grupos de personas. Sin embargo, como todo en la vida, los extremos son malos y la falta de alimentos saludables conllevan a la aparición de enfermedades junto con la afectación directa en el estado de salud. ¡Hoy, te invitamos a alimentarte responsablemente!

Haz de tus comidas un mar de opciones saludables, procura incluir todos los días, frutas, verduras, lácteos, proteínas, legumbres y vitaminas para que tu organismo y el de los que más quieres pueda absorber los nutrientes necesarios para no solo lucir sino sentirse en las mejores condiciones

¡Desnutrición infantil, trabajemos por los pequeños!

Ver a tus hijos crecer sanos y fuertes es una prioridad; la desnutrición infantil es una triste realidad que afecta la salud de niños y niñas y puede poner en riesgo su vida puede causar la muerte y generar secuelas en su vida adulta. Es fundamental que desde temprana edad les enseñes hábitos de vida saludable; una alimentación desbalanceada, puede ocasionar desnutrición infantil.

¡Bajo supervisión tu salud y la de tu familia en buenas manos!

Tus capacidades son enormes, lo sabemos, y tu deseo de llevar una vida saludable y feliz también. Por esto, antes de seguir cualquier recomendación alimentaria, visita a tu



nutricionista, quien te guiará y permitirá transformar positivamente tus hábitos en busca de beneficios.

Te ayudará a identificar los alimentos que debes incluir en tu dieta y los que debes evitar, te enseñará a construir una nueva forma de vida. Comenzarás a entender los componentes de los alimentos y evitarás caer en tentaciones. Te dará recetas saludables y deliciosas para cada comida del día.

¡Nuestros consejos, tus decisiones! Con tu Plan de Beneficios en Salud te orientamos en las consultas de valoración integral a tomar el mejor camino para construir hábitos de vida saludable, no dejes tu bienestar en manos de la improvisación, recuerda que nuestros profesionales en salud están listos para ti. Aliméntate inteligentemente y dile no a la desnutrición ni a la mal nutrición.

¡Estamos de tu lado!