

Reconocer las señales de la desnutrición

- La desnutrición puede afectar gravemente la salud y el desarrollo de su hijo.
- Detectar y tratar las señales de desnutrición puede salvar la vida del niño y aumentar su potencial.
- Este documento trata dos formas de desnutrición: la emaciación [bajo peso para la altura] y el retraso del crecimiento [altura insuficiente para la edad].

SEÑALES DE DESNUTRICIÓN:

Repase las siguientes señales de desnutrición para familiarizarse con aquello a lo que debe prestar atención en su hijo. Estas señales no incluyen todas las que pueden aparecer, y distintos niños podrían presentar señales diferentes.

ENERGÍA

- Falta de energía
- Mareos
- Debilidad



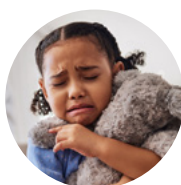
SISTEMA DE DEFENSA DEL ORGANISMO

- Se enferma con frecuencia
- Diarrea frecuente
- Curación lenta de las heridas
- Tiempos de recuperación largos



CONCENTRACIÓN Y ESTADO DE ÁNIMO

- Dificultad para concentrarse
- Reacción lenta
- Fácil irritabilidad



APARIENCIA

- Cabello seco y quebradizo, aclaración del color, pérdida de cabello
- Ojos hundidos, mejillas huecas
- Encías inflamadas y sangrado de encías; dientes con caries
- Abdomen hinchado, piernas y brazos pequeños
- Entumecimiento e hinchazón en las manos y los pies
- Piel seca y escamosa, aparición de moretones [magulladuras o hematomas] con facilidad, inflamación debajo de la piel (edemas)



APETITO

- Disminución del apetito
- Falta de interés en alimentos y bebidas



Siga los pasos a continuación

No siempre es fácil detectar si el niño está desnutrido. Los niños desnutridos podrían parecerse a los demás niños de la zona. Si cree que su hijo podría estar desnutrido:

- **Consulte a un profesional de la salud.** El profesional podrá determinar el estado nutricional de su hijo y brindar orientación adicional.
- **Reúname con la presidenta de la Sociedad de Socorro o con el presidente del cuórum de líderes para pedir guía y ayuda, si fuera necesario.** Ellos pueden apoyarlo y ayudarlo a encontrar recursos de la comunidad y de la Iglesia para satisfacer las necesidades nutricionales de su hijo.