



## LA SALUD DE SUS HIJOS ESTÁ EN SUS MANOS

- *Cada año, más de 500 niños y niñas mueren por enfermedades prevenibles. Las deficiencias nutricionales se constituyen en la primera causa de mortalidad en los niños y las niñas de 1 a 4 años, con un 14% de los fallecimientos. Las infecciones respiratorias agudas representan el 13.6% y las enfermedades infecciosas intestinales el 11%. Según el Instituto Nacional de Salud.<sup>1</sup>*
- *La mayoría de los niños y niñas que llegan a urgencias, no tendrían porque ingresar. Si las familias reciben una adecuada información sobre el cuidado de sus hijos y si el Estado garantizara condiciones mínimas como el acceso a agua potable y a políticas públicas de fortalecimiento familiar, la salud de la niñez en Colombia mejoraría notablemente. Dr. Javier Díaz, pediatra.*
- *“Es necesario sacar el tema de salud del ámbito de los hospitales para llevarlo a las familias”. Ángela Rosales, Directora de Aldeas Infantiles SOS.*
- *Según el Fondo De Solidaridad y Garantía FOSYGA el 7.9% de la población Colombiana no se encuentra afiliada al sistema de salud. Es decir, que miles de niños, niñas y adolescentes en el país no tienen garantizada una atención prioritaria en caso de enfermedad.<sup>2</sup>*
- *“Lo primero que tienen que hacer los padres para cuidar la salud de sus hijos es amarlos de manera inteligente, tienen que conocerlos muy bien, compartir con ellos, porque esto les permitirá detectar síntomas de alarma”. Ángela Rosales, Directora Aldeas Infantiles SOS Colombia.*

**Bogotá D.C. Noviembre de 2014.** En Colombia, las principales causas de mortalidad en los niños y en las niñas son provocadas por enfermedades prevenibles. *“Es necesario sacar el tema de salud del ámbito de los hospitales para llevarlo a las familias”,* expresa Ángela Rosales, Directora de Aldeas Infantiles SOS, quien también manifiesta que, *“El Estado debe hacer un esfuerzo por formar y acompañar a los papás y a las mamás en la prevención de enfermedades y en detección a tiempo de las mismas, pero también en la prevención de accidentes, muchos de los cuales suceden por*

---

<sup>1</sup>Instituto Nacional de Salud, ver informe en: <http://www.ins.gov.co/lineas-de-accion/Subdireccion-Vigilancia/sivigila/Protocolos%20SIVIGILA/PRO%20Mortalidad%20asociada%20a%20desnutricion%20en%20men%205%20a%C3%B1os.pdf>

<sup>2</sup> Base de Datos Única de Afiliados BDUA dispuestos en la ficha de indicadores del Ministerio de Salud y Protección Social. Disponible en: <http://www.minsalud.gov.co/estadisticas/Paginas/Indicadores.aspx>



*actos negligentes o desconocimientos básicos. Con ello, se garantizaría que miles de niños y de niñas no tengan que llegar hasta la sala de emergencias, y peor aún, fallezcan por causas absolutamente prevenibles y tratables como la enfermedad respiratoria aguda”.*

Según el Instituto Nacional de Salud, entre las edades de 1 a 4 años, las deficiencias nutricionales se constituyen en la primera causa de muerte con un 14% del total de fallecimientos, las infecciones respiratorias agudas representan el 13.6% y las enfermedades infecciosas intestinales el 11%. Las cifras demuestran que el país aún tiene una batalla en priorizar la protección del derecho a la salud de los niños y de las niñas.

De acuerdo con el Banco Mundial, el índice de mortalidad infantil en Colombia para el 2013, fue de 15 por cada mil, cifra alarmante puesto que en países desarrollados estos índices no alcanzan ni al 5% de la población infantil. Según esta organización internacional, en países como Japón y Suecia existe una mortalidad de dos por cada mil bebés.

*“Esto se explica porque en estos países se controlan mejor todas las causas prevenibles, incluyendo la salud y los cuidados de la madre gestante. No es que los niños de países desarrollados sean más fuertes que los niños colombianos sino que sus contextos son más seguros y favorables para la vida y el desarrollo de ellos. En general, el Estado como una totalidad, es decir, como lo que acá se quisiera alcanzar con el Sistema Nacional de Bienestar Familiar, empodera, acompaña y educa a las familias para la crianza segura”, afirma el pediatra Javier Díaz.*

### **Proteger desde la gestación y la lactancia**

*La proporción del bajo peso al nacer ha pasado de 7.2 % en el año 1998 a 9.1 en el 2010, con un crecimiento continuo; de mantenerse esta tendencia se podría estimar que para el año 2015 esté en cerca del 10% de los nacidos vivos”, Instituto Nacional de Salud.*

Según las estadísticas vitales del Departamento Administrativo Nacional de Estadística, DANE, para el 2012 el 9 % de los nacidos vivos presentaron bajo peso al nacer. Los bebés en esta condición son más propensos a sufrir enfermedades durante sus primeros meses y años de vida, dificultándoles un crecimiento propicio para el desarrollo de sus habilidades físicas y mentales. Ángela Rosales, afirma que *“La salud de los niños y las niñas inicia desde la gestación, las futuras madres deben tener hábitos de vida saludables. Cuando el bebé nace la lactancia materna exclusiva es una etapa muy importante, al amamantarlo una madre protege a su bebé de muchas enfermedades, la leche materna es un alimento irremplazable”.*

El periodo de lactancia materna debe ser exclusivo para los primeros 6 meses de vida, pero en Colombia el promedio de lactancia exclusiva solo llega a 1.8 meses. Sumado a esto, la situación alimentaria del país tiene graves indicadores. Según el Observatorio de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Colombia, entre la población de 2 a 64 años, el 85.8% presenta deficiencia en la ingesta de calcio, el 36% de proteínas y el 63.7% de energía.



Esta situación afecta directamente a los menores de edad, en cifras de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia del año 2010, 1 de cada 8 niños hasta los 5 años padece de desnutrición crónica. Como consecuencia, el crecimiento físico de estos niños y niñas tendrá un retraso, lo que disminuirá sus capacidades intelectuales y sociales.

La lactancia materna debería ser también paterna, pues muchas mujeres, por falta de acompañamiento del padre terminan abandonando la práctica porque tienen muchas demandas de tiempo –arreglar la casa, hacer la comida, atender otros hijos- y en esas dinámicas, las mujeres terminan agotadas y culpabilizadas por no amamantar. De igual manera, la sociedad debe ser corresponsable con esta etapa fundamental de la vida. Los empresarios tienen que crear espacios amigables para la lactancia pero sobre todo ambientes amigables para la maternidad y la paternidad. *“El acoso laboral y el miedo de perder el trabajo, obligan a muchas mujeres a alejarse de la lactancia. Solo hay que pensar en dinámicas profesionales como las de las periodistas ¿Cómo hacen para extraerse la leche y almacenarla? Todos somos responsables por la lactancia humana”*, concluye el Dr. Javier Díaz.

### **El embarazo adolescente agudiza la situación**

Según el Observatorio del Bienestar de la Niñez del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y de acuerdo con las estadísticas de nacimientos del DANE, desde el año 2008 hasta el 2013, han nacido cada año, en promedio, 159.656 niñas y niños, de madres entre 10 y 19 años. El embarazo adolescente representa una problemática de salud no solo para las menores de edad embarazadas, también para los bebés de estas gestantes adolescentes, porque no están en las condiciones físicas, emocionales y económicas suficientes para proteger a un niño o a una niña. Por la falta de madurez y la situación de un embarazo no deseado las madres cometen errores que se manifiestan en la salud de los recién nacidos.

*“Lo primero que hay que saber es que el embarazo adolescente ya es un problema de salud y que es prevenible con educación sexual y acceso directo al ejercicio de los derechos de los adolescentes: información, conocimiento y acceso. Ahora bien, el primer peligro para las adolescentes en embarazo es que termine en una interrupción voluntaria del mismo, lo cual afecta su salud. Por la situación física, emocional y psicológica, esta gestación es un momento álgido para ellas. Cuando deciden dar a luz, tanto madre adolescente como hijo, tienen grandes riesgos en su salud, tanto fisiológicas como por la crianza inexperta. Por ello, el Estado debe apoyarlas, porque las menores de edad no tienen los conocimientos ni los recursos para una crianza saludable emocional y física”*, manifiesta Ángela Rosales. La directora de Aldeas Infantiles SOS insiste en que antes que nada, el acompañamiento del Estado tiene que ir antes de la ocurrencia.



Es necesario que las familias comprendan que la salud de los hijos es un compromiso que surge desde el momento mismo de decidir, voluntaria y conscientemente tenerlo e iniciar los exámenes y cuidados preconceptionales, luego los de la gestación, y por supuesto, cuidar las etapas de la infancia y de la adolescencia que serán la base para fortalecer la salud del hijo porque esto le brindará la posibilidad de tener mejores condiciones de vida que se extenderán durante su edad adulta. Según la Organización Mundial de la Salud, *“Los niños sanos aprenden mejor, la gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial<sup>3</sup>”*.

### La salud en tus manos

Las enfermedades diarreicas son producto de infecciones adquiridas, entre otros, por el manejo inadecuado de los alimentos, por el mal lavado de manos, o por el consumo de agua insalubre.

En el año 2013, la Enfermedad Diarreica Aguda -EDA- dejó como saldo 117 fallecimientos. Las enfermedades respiratorias son causadas por virus y bacterias, muchas de las cuales se generan por factores ambientales domiciliarios (fumar, mala higiene, exposición a vapores) o extradomiciliarios (zonas industriales y de chimeneas) pero también, por infecciones adquiridas por insalubridad en el agua, los alimentos, los objetos y las manos. En el 2011, se registraron 470 casos fatales en niños y niñas menores de 5 años, según el Instituto Nacional de Salud.<sup>4</sup>

Ángela Rosales, Directora Nacional de Aldeas Infantiles SOS, considera que *“Como padres tenemos el deber de asegurarles a nuestros hijos un buen estado de salud, teniendo especial cuidado con la nutrición de los niños y las niñas, preparando higiénicamente los alimentos, verificando la calidad del agua que consumen y asegurando que los espacios de nuestra casa sean apropiados”*.

Los inconvenientes de salud en las familias se recrudecen por la ignorancia de los padres en la protección de los niños y de las niñas, por ello, Rosales agrega que *“En Colombia es necesaria la existencia de una política pública de familia y que los servicios, programas y actores del Estado se articulen para desarrollarlas. Aunque actualmente existen algunas acciones, estas no están*

### BONDADES DE LA LACTANCIA MATERNA

*Según la Organización Mundial de la Salud*

- Contiene anticuerpos que protegen a los lactantes de enfermedades como la diarrea y la neumonía.
- Previene la malnutrición.
- Para las madres reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario en el futuro.
- Los niños y niñas tienen menos tendencia a sufrir sobrepeso u obesidad en el futuro.
- Favorece un pronto restablecimiento de la salud en caso de enfermedad.

<sup>3</sup>Organización Mundial de la Salud. Ver publicación completa en: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>

<sup>4</sup> Ver publicación completa en: <http://www.ins.gov.co/lineas-de-accion/subdireccion-vigilancia/sivigila/protocolos%20sivigila/pro%20infeccion%20respiratoria%20aguda%20ira.pdf>



*llegando con las temáticas requeridas para que las familias formen entornos protectores más fuertes para la niñez, especialmente en temas como la salud”.*

### **Detectar con amor los síntomas de Alarma**

Existen situaciones que evidencian que algo está afectando la salud de los menores de edad, por ello es necesario estar atentos a los signos de alarma que manifiesten. Javier Díaz, Pediatra Social, comenta que *“Uno de los signos más importantes en la salud de los niños y de las niñas es el adecuado crecimiento que debe medirse con la variable de peso y talla, y en los niños menores de 5 años en el crecimiento de la cabeza o medición del perímetro cefálico”*. Para identificar esto es necesario que los padres acudan cumplidamente a los controles de crecimiento de sus hijos, pero también es necesario que el Estado, a través de todo el personal de salud, informe a los padres de la importancia de esta práctica y que además se les brinden las facilidades para que lleven a cabo estos controles. Según la OMS *“Cuando el crecimiento se reduce, disminuye el desarrollo cerebral, lo que tiene graves repercusiones en la capacidad de aprendizaje<sup>5</sup>”*.

### **Salud emocional**

Un ingrediente fundamental de todo lo anterior es un ambiente de amor, que fortalezca al niño o a la niña emocionalmente. Como dirían las abuelas, *“la comida sin amor no alimenta”*. La salud de los menores de edad debe considerarse como un estado de bienestar integral. *“No solo es ausencia de una enfermedad y su respectivo cuidado, sino la prevención de que éstas se presenten atendiendo las necesidades de aseo y alimenticias con medidas de protección en los hogares”*, afirma Ángela Rosales.

Para identificar los cambios en la salud de sus hijos, los padres deben estar atentos a la alteración de comportamientos no solo físicos, sino emocionales. En los momentos de desarrollo de todo ser humano, en la situación emocional y psicológica es fundamental el entorno familiar. Los menores de edad necesitan sentirse queridos y aceptados para desarrollar su personalidad.

*“El contexto familiar marca la salud emocional de un niño, que después se relaciona con su desarrollo. En la adolescencia por ejemplo, se presenta el tema de la bulimia, la anorexia y las situaciones depresivas, estas pueden ser consecuencias de una situación emocional. Un niño con todas las comodidades pero carente de amor y vínculos afectivos sanos con su familia, tiende a caer en situaciones afectivas y físicas graves”*, enfatiza Ángela Rosales.

En cuanto a las reacciones físicas de los niños, las niñas y los adolescentes, los padres deben prestar una especial atención a los cambios de comportamiento que presentan sus hijos.

---

<sup>5</sup> Organización Mundial de la Salud. Ver publicación completa en:  
<http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/facts/es/index1.html>



*“Es muy importante tener en cuenta el rendimiento escolar y los problemas de conducta, porque estos pueden ser manifestaciones de cualquier condición que pueda estar afectando su salud, tanto por algún proceso orgánico, o como por una condición psicológica”, agrega el doctor Javier Díaz. “En ocasiones, los padres de familia no logran identificar el momento en que una enfermedad, -respiratoria, diarreica o de alimentación- se agudiza y esta situación obliga a que, los niños y las niñas, sean llevados a urgencias o al médico general. Desafortunadamente, esta falta de conocimiento puede culminar en el fallecimiento del menor de edad”, advierte el pediatra Javier Díaz.*

### **Determinantes sociales**

*“Los indicadores de salud más deficientes se presentan en la población con menos recursos y esto está determinado por factores como inequidad, representada en la mala distribución de los recursos y de la riqueza, el acceso a los servicios de calidad, tanto de educación como de salud, y a los factores macro como las políticas sociales, de salud y económicas que no priorizan a las poblaciones vulnerables”, concluye el especialista.*

De acuerdo con lo anterior, los bajos ingresos económicos en las familias determinan que vivan en ambientes poco favorables para la crianza saludable: habitan en viviendas con piso de tierra, no tienen saneamiento básico y el desecho de excretas se hace al aire libre, los padres no tienen ni educación ni empleo formal, lo que les impide, entre otros, solicitar permisos para llevar a sus hijos a las consultas o simplemente no tienen dinero para desplazarse hasta un centro de salud. Pero también juega un papel muy importante el desconocimiento de la atención especial que debe brindarse a los niños.

La no pertinente asistencia a los servicios de salud cuando los menores de edad lo necesitan es uno de los principales factores de riesgo. Ángela Rosales opina que *“Cuando los niños y las niñas empiezan a crecer es necesario estar atentos a los signos de su cuerpo, como el desarrollo de sus movimientos y la evolución de su lenguaje. Es un acto de responsabilidad y de amor identificar si alguno de estos aspectos funciona de manera irregular para consultar de inmediato a los especialistas”*. Sin embargo, una de las razones para que los padres o cuidadores no lleven a sus hijos al médico en el momento adecuado, es el desconocimiento de qué es y qué no es normal. Y ese acompañamiento y formación a las familias gestantes y en crianza debe ser una iniciativa estatal, reflexiona Rosales.

Las barreras en el acceso a la salud, la no atención prioritaria a los niños y a las niñas en los centros hospitalarios, y la falta de cobertura del sistema, representan unas de las causas en los fallecimientos infantiles. Según el FOSYGA el 7.9% de la población colombiana no se encuentra afiliada al sistema de salud. Es decir, que miles de niños en el país no tiene garantizada una atención prioritaria en caso de enfermedad.



## El hogar, un entorno de protección

La salud de los niños y de las niñas es un reflejo de los cuidados que los adultos han tenido con ellos y de los hábitos de una familia, Rosales considera que *“Lo primero que tienen que hacer los padres para cuidar la salud de sus hijos es amarlos inteligentemente, tienen que conocerlos muy bien y compartir con ellos”*.

La alimentación adecuada y la aseada preparación de los alimentos, debe ser un compromiso diario de los padres con sus hijos. *“Es necesario empezar a incentivar en los niños y en las niñas los hábitos saludables desde la primera infancia: hacer deporte, comer frutas y comer verduras”*, agrega.

Sin embargo, debe haber una coherencia entre lo que quiero para mi hijo y lo que hago para mí. Dar ejemplo, es la mejor manera de inculcar buenos hábitos de vida, dice Rosales. No obstante, reconoce que las familias pueden tener buenas intenciones pero pocas capacidades sociales, económicas y de formación para llevarlas a cabo.

*“El Estado, como garante de garante, debe jugar el papel más importante en la formación de las familias y en el apoyo a las mismas para que puedan ejercer la crianza con amor y con herramientas para la protección de la vida de sus hijos e hijas”*, concluye Rosales.

### Fuentes de información:

1. Ángela Rosales  
Directora Aldeas Infantiles SOS Colombia.  
<http://www.aldeasinfantiles.org.co/>
2. Instituto Nacional de Salud
3. <http://www.ins.gov.co/Paginas/inicio.aspx>
4. Ministerio de Salud y protección Social  
<http://www.minsalud.gov.co/Paginas/default.aspx>

### REGLAS DE ORO PARA LA PREPARACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS

*Según la organización mundial de la salud OMS*

**MANTENGA LA LIMPIEZA:** Lávese las manos antes de preparar alimentos y con frecuencia durante su preparación

**SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS:** use utensilios de cocina diferentes para manipular alimentos como carnes.

**COCINE COMPLETAMENTE:** hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que han alcanzado los 70°C. En el caso de las carnes asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados.

**USE AGUA Y ALIMENTOS DE CALIDAD:** Use agua segura o trátela para que lo sea y seleccione alimentos sanos y frescos.

**Pandi**

Agencia de Comunicaciones  
Periodismo Aliado de la Niñez,  
el Desarrollo Social y la Investigación



ALDEAS  
INFANTILES SOS  
COLOMBIA

**Información adicional:**

Lisbeth Carrillo

Periodista

Agencia PANDI

Tel: (57+1) 6143429 - Móvil: (57) 3118952138

E-mail: [redaccion@agenciapandi.org](mailto:redaccion@agenciapandi.org)