

Desnutrición

Es una afección que se presenta cuando su cuerpo no recibe los nutrientes suficientes.

Causas

Existen muchos tipos de desnutrición, y pueden tener distintas causas. Algunas causas incluyen:

- Mala alimentación
- Inanición debido a la falta de disponibilidad de alimentos
- Trastornos alimentarios
- Problemas para digerir alimentos o absorber nutrientes de los alimentos
- Ciertas afecciones que impiden que una persona coma

La falta de una sola vitamina en la dieta puede provocarle desnutrición. La falta de una vitamina u otro nutriente se conoce como deficiencia.

A veces, la desnutrición es muy leve y no causa ningún síntoma. Otras veces puede ser tan grave que el daño que causa al cuerpo es permanente, aunque usted sobreviva.

La pobreza, los desastres naturales, los problemas políticos y la guerra pueden contribuir con la desnutrición y la hambruna. Esto no solo ocurre en los países en desarrollo.

Algunas afecciones que están relacionadas con la desnutrición son:

- Malabsorción
- Hambre
- Beriberi
- Tendencia a comer en exceso
- Deficiencia de vitamina A
- Deficiencia de vitamina B1 (tiamina)
- Deficiencia de vitamina B2 (riboflavina)
- Deficiencia de vitamina B6 (piridoxina)
- Deficiencia de vitamina B9 (folacina)
- Deficiencia de vitamina E
- Deficiencia de vitamina K
- Trastornos alimentarios
- Kwashiorkor
- Anemia megaloblástica
- Pelagra
- Raquitismo
- Escorbuto
- Espina bífida

Síntomas

Los síntomas de la desnutrición varían y dependen de la causa. Los generales incluyen fatiga, mareo y pérdida de peso.

Pruebas y exámenes

Los exámenes dependen del trastorno específico. La mayoría de los proveedores de atención médica harán valoraciones nutricionales y análisis de sangre.

Tratamiento

Con frecuencia, el tratamiento consiste en:

- Reponer los nutrientes que faltan
- Tratar los síntomas en la medida de lo necesario
- Tratar cualquier afección subyacente

Expectativas (pronóstico)

El pronóstico depende de la causa de la desnutrición. La mayoría de las deficiencias nutricionales se pueden corregir; sin embargo, si la causa es una afección, hay que tratar dicha enfermedad con el fin de contrarrestar la deficiencia nutricional.

Posibles complicaciones

Sin tratamiento, la desnutrición puede ocasionar discapacidad mental y física, enfermedad y posiblemente la muerte.

Cuándo contactar a un profesional médico

Hable con su proveedor acerca del riesgo de la desnutrición. El tratamiento es necesario si usted o su hijo experimentan cualquier cambio en la capacidad de funcionamiento corporal. Consulte con su proveedor si presenta estos síntomas:

- Desmayos
- Ausencia de la menstruación
- Falta de crecimiento en los niños
- Pérdida rápida del cabello

Prevención

Ingerir una dieta bien equilibrada ayuda a prevenir la mayoría de las formas de desnutrición.

Nombres alternativos

Nutrición inadecuada