

Anemia in Children and Teens

Anemia can make your child appear pale in color and feel cranky, tired, or weak. Though these symptoms may worry you, the most common causes of anemia—such as iron deficiency—are generally easy to treat, especially when anemia is detected early.

Here is information from the American Academy of Pediatrics about what anemia is, the signs and symptoms of anemia, and how to prevent anemia.

What is anemia?

Anemia is a condition in which the amount of red blood cells in the body is decreased below normal for your child's age. Because rapid growth is a potential cause of the condition, the first year of life and adolescence are two age groups where infants and children are especially prone to anemia.

Anemia means there are not enough red blood cells in the body. Red blood cells are filled with hemoglobin, a special pigmented protein that makes it possible to carry and deliver oxygen to other cells in the body. The cells in your child's muscles and organs need oxygen to survive, and decreased numbers of red blood cells can place stress on the body.

Your child may become anemic if his or her body

- **Does not produce enough red blood cells.** This can happen if your child does not have enough iron or other nutrients in their diet (e.g. iron-deficiency anemia).
- **Destroys too many red blood cells.** This type of anemia usually happens when a child has an underlying illness or has inherited a red blood cell disorder (eg, sickle-cell anemia).
- **Loses red blood cells through bleeding.** This can either be obvious blood loss, such as heavy menstrual bleeding, or long-term low-grade blood loss, perhaps in the stool.

What are the signs and symptoms of anemia?

If your child shows any of the following signs or symptoms, please see your child's doctor.

Even a low level of anemia can affect your child's energy, focus, and ability to learn. Chronic iron deficiency anemia can result in long term, permanent impairment of development. In most cases, a simple blood count can diagnose anemia.

Common sign and symptoms

- Pale or sallow (yellow) skin
- Pale cheeks and lips
- Lining of the eyelids and the nail beds may look less pink than normal
- Irritability
- Mild weakness
- Tiring easily, napping more frequently
- Children experiencing red blood cell destruction may become jaundiced (yellowing of the skin or eyes) and have dark tea or cola-colored urine

Children with severe anemia may have additional signs and symptoms

- Shortness of breath
- Rapid heart rate
- Swollen hands and feet
- Headaches
- Dizziness and fainting
- Restless leg syndrome

When kids eat non-foods

Children with anemia caused by very low levels of iron in their blood may also eat strange non-food things such as ice, dirt, clay, paper, cardboard, and cornstarch. This behavior is called "pica" (pronounced pie-kuh). Pica often occurs in children who are low in iron and can cause constipation. In these children, the pica usually stops after the anemia is treated with iron supplements.

How can I prevent anemia?

Iron-deficiency anemia and other nutritional anemias can be prevented by ensuring that your child eats a well-balanced diet. Talk with your child's doctor about any specific dietary restrictions in your household as your child *may* require a nutritional supplementation to prevent anemia.

Here are ways to prevent nutritional anemias.

- **Do not give your baby cow's milk until he or she is over 12 months old.** Giving cow's milk before your child is ready may cause blood loss in his or her stool and can also decrease the amount of iron absorbed in the gut.
- **If you are breastfeeding:** Your baby will have an adequate supply of iron until at least 4 months of age. At 4 months of age breastfed infants should be supplemented with iron until they are eating enough complementary foods that contain are rich in iron (eg, red meat or iron-fortified cereals). Talk with your child's doctor about foods best suited for this purpose, and how much additional iron supplementation is needed.
- **If you formula-feed your baby:** Give your baby formula with added iron. Low-iron formula can result in iron-deficiency anemia and should not be used.
- **After 12 months of age, avoid giving your child more than 2 cups a day of whole cow's milk.** Milk is low in iron and can make children feel full, which can decrease the amount of other iron-rich foods they eat.
- **Feed older children a well-balanced diet with foods that contain iron.** Many grains and cereals have added iron (check labels to be sure). Other good sources of iron include red meat, egg yolks, potatoes, tomatoes, beans, molasses, and raisins.
- **Encourage the whole family to eat citrus fruits or eat other foods high in Vitamin C** to increase the body's absorption of iron. Although green vegetables contain lots of iron, the iron from many vegetables comes in a form that is difficult for your body to absorb, but Vitamin C can help!

Remember

If your child starts to show any signs or symptoms of anemia, be sure to tell your child's doctor. Also, find out if anyone in your family has a history of anemia or problems with easy bleeding. With proper treatment, your child's anemia should improve quickly.

Note: If your child has an inherited red blood cell disorder, your pediatrician will likely refer you to a pediatric hematologist to provide you with supportive care and education on your child's specific condition.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

The American Academy of Pediatrics (AAP) is an organization of 67,000 primary care pediatricians, pediatric medical subspecialists, and pediatric surgical specialists dedicated to the health, safety, and well-being of infants, children, adolescents, and young adults.

The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your pediatrician. There may be variations in treatment that your pediatrician may recommend based on individual facts and circumstances.

Source: American Academy of Pediatrics Section on Hematology/Oncology and Committee on Nutrition. Adapted from HealthyChildren.org *Anemia in Children and Teens: Parent FAQs*.

© 2020 American Academy of Pediatrics. All rights reserved.

La anemia en niños y adolescentes

Puede causar que el niño luzca pálido y se sienta irritable, cansado o débil. Aunque estos síntomas pueden preocuparlo, la anemia es por lo general fácil de tratar, especialmente si se detecta temprano. Además, es necesario que los padres estén enterados de las medidas que pueden tomar para prevenir esta enfermedad.

Aquí se incluye información de la American Academy of Pediatrics sobre qué es la anemia, cuáles son sus signos y síntomas y cómo prevenirla.

¿Qué es la anemia?

La anemia es una enfermedad en la cual los glóbulos rojos del cuerpo disminuyen por debajo del nivel normal para la edad del niño. Debido a que el crecimiento rápido es probablemente una causa de la enfermedad, el primer año de vida y la adolescencia son dos grupos de edad cuando los bebés y los niños están más propensos a la anemia.

La anemia significa que no hay suficientes glóbulos rojos en el cuerpo. Los glóbulos rojos contienen hemoglobina, una proteína de un pigmento especial que hace posible el transporte y la entrega de oxígeno a otras células del cuerpo. Las células en los músculos y órganos del niño necesitan oxígeno para sobrevivir, y una disminución en la cantidad de glóbulos rojos puede causar estrés en el organismo.

Su niño puede volverse anémico si su cuerpo:

- **No produce el número suficiente de glóbulos rojos.** Esto puede suceder si la dieta que consume no contiene suficiente hierro y otros nutrientes (por ejemplo, la anemia por deficiencia de hierro).
- **Destruye una gran cantidad de glóbulos rojos.** Este tipo de anemia ocurre por lo general cuando un niño sufre de una enfermedad subyacente o si ha heredado un trastorno de los glóbulos rojos (por ejemplo, anemia por células falciformes).
- **Pierde glóbulos rojos por sangrado (hemorragia).** Esto puede ser por una pérdida obvia de sangre, como en el caso de una menstruación abundante, o por una pérdida lenta a largo plazo, quizá en las heces (deposición).

¿Cuáles son los síntomas y los signos comunes de la anemia?

Si su niño tiene cualquiera de estos síntomas, por favor consulte con su pediatra.

Incluso un nivel bajo de anemia puede afectar la energía del niño, la capacidad para enfocarse y para aprender. La anemia por deficiencia crónica del hierro puede ocasionar un deterioro permanente y prolongado del desarrollo. En la mayoría de los casos, un simple conteo sanguíneo puede diagnosticar la anemia.

Los síntomas y los signos comunes

- Piel pálida o cetrina (amarilla)
- Mejillas y labios pálidos
- El interior de los párpados y lecho ungueal (uña) tiene un color rosado más pálido de lo normal
- Irritabilidad
- Debilidad leve
- Se cansa con facilidad, toma siestas con más frecuencia
- Los niños que sufren de pérdida de glóbulos rojos pueden contraer ictericia (color amarillo de la piel o de los ojos) y tener orina del color del té o cola

Los niños que sufren de anemia grave pueden sufrir de síntomas y signos adicionales:

- Dificultad para respirar
- Frecuencia cardíaca rápida
- Hinchazón o inflamación de las manos y los pies
- Dolores de cabeza
- Mareos o desmayos
- Síndrome de piernas inquietas

Cuando los niños comen cosas que no son alimentos

Los niños que carecen de hierro en sus dietas pueden ingerir cosas fuera de lo común, tales como hielo, tierra, arcilla y almidón de maíz. Este comportamiento se conoce como "pica". No es peligroso a no ser que su niño consuma algo tóxico como el caso de astillas de pintura con plomo. Por lo general el "pica" termina una vez que la anemia es tratada y a medida que el niño crece.

¿Cómo puedo prevenir que mi hijo se vuelva anémico?

La anemia por deficiencia de hierro y la anemia nutricional pueden prevenirse asegurándose de que su niño consume una dieta bien equilibrada. Hable con su médico en el caso de restricciones alimentarias en su hogar ya que su niño puede requerir de suplementos nutricionales para prevenir la anemia.

Formas para prevenir las anemias nutricionales:

- **No le dé leche de vaca a su bebé hasta que tenga más de un año de edad.** Darle leche de vaca antes de que su niño esté listo puede causar pérdida de sangre en sus deposiciones y también puede disminuir la cantidad de hierro que se absorbe en los intestinos.
- **Si usted amamanta:** Su bebé tendrá el suministro adecuado de hierro hasta por lo menos los 4 meses de edad. A los 4 meses de edad, un bebé amamantado debe consumir suplementos de hierro hasta que estén comiendo alimentos complementarios ricos en hierro (por ejemplo, carnes rojas o cereales enriquecidos con hierro). Hable con su pediatra sobre los mejores alimentos para este propósito y sobre cuánto hierro adicional es necesario.
- **Si lo alimenta con fórmula:** Dele fórmula que contenga hierro adicional. La fórmula con bajo contenido de hierro puede causar una anemia por deficiencia de hierro.
- **Evite darle más de dos tazas de leche de vaca al día a sus niños mayores de 12 meses.** La leche tiene bajo contenido de hierro y puede hacer sentir llenos a los niños, lo que disminuye la cantidad de otros alimentos ricos en hierro que pueden consumir.
- **Alimente a los niños mayores con una dieta equilibrada de alimentos que contengan hierro.** Muchos granos y cereales tienen hierro adicional (lea la etiqueta para cerciorarse). Otros alimentos que son fuentes buenas de hierro incluyen: carne roja, yema de huevo, patatas o papas, tomates, frijoles o legumbres, melaza y uvas pasas.
- **Anime a toda la familia a tomar jugos cítricos o a comer alimentos con contenido alto de vitamina C para aumentar la absorción del hierro en el cuerpo.** Aunque algunas verduras contienen bastante hierro, el hierro de muchas verduras viene de una forma que es difícil de absorber por el cuerpo, pero ¡la vitamina C puede ayudar!

Recuerde

Si su niño empieza a mostrar síntomas o signos de la anemia, cerciórese de comunicárselo al pediatra. Además, averigüe si alguien más en su familia tiene un historial de anemia o problemas de sangrado fácil. Con el tratamiento apropiado, la anemia de su niño mejorará con rapidez.

Nota: Para prevenir la anemia en los niños con trastornos heredados de los glóbulos rojos: Es muy probable que su pediatra lo refiera a un hematólogo pediátrico para que le brinde atención de apoyo para la enfermedad específica de su niño.

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 67.000 pediatras generales, especialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales. Fuente: American Academy of Pediatrics Section on Hematology/Oncology and Committee on Nutrition.

Spanish translation of *Anemia in Children and Teens*.

© 2020 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.