

¿Cómo limitan los parásitos el crecimiento de un niño?

8 años



Autores:

Isobel Gabain, Anouschka Ramsteijn y Joanne Webster

Editores asociados:

Elitsa Panayotova y Alexandra Appleton

Resumen

El retraso del crecimiento afecta a millones de niños en todo el mundo. Esto significa que no están creciendo tan altos como deberían. Desafortunadamente, los niños con retraso del crecimiento tienen más probabilidades de tener problemas de salud más adelante en la vida. Una de las principales razones del retraso del crecimiento es no comer suficientes alimentos saludables. Las investigaciones también indican que los parásitos pueden causar retraso del crecimiento. Estos parásitos son comunes en zonas más pobres o tropicales. Entonces, ¿cómo podrían los

parásitos afectar el crecimiento infantil? Para averiguarlo, examinamos evidencia sobre el retraso del crecimiento de diferentes países y organizaciones. Hemos encontrado varias formas diferentes en las que los parásitos pueden provocar retraso del crecimiento. Por ejemplo, pueden interferir con la nutrición, dañar el intestino y estresar el sistema inmunológico. Por lo tanto, es importante abordar tanto la desnutrición, como las infecciones parasitarias para prevenir el retraso del crecimiento.

Introducción

¿Sabes qué es el retraso del crecimiento? **El retraso del crecimiento físico ocurre cuando un niño no crece tan alto como debería para su edad.** No se trata de ser bajo - es una señal de que algo anda mal con su salud o su entorno. Es

un grave problema que afecta a un gran número de niños en todo el mundo. ¡En 2020, el retraso del crecimiento afectó a más de 149 millones de niños menores de 5 años! (Ver Figura 1.) Sin un tratamiento temprano puede causar

¿Puedes nombrar tres países donde más del 30 % de los niños sufren retrasos en el crecimiento?

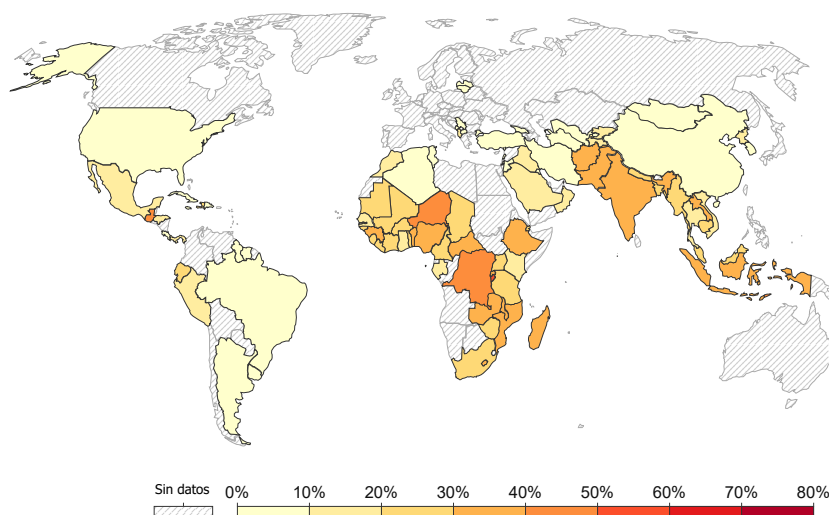


Figura 1:

Porcentaje de niños menores de 5 años con retraso del crecimiento (2022)

Imagen: UNICEF, OMS y Banco Mundial vía [OurWorldinData](https://www.ourworldindata.org/), CC BY 4.0

problemas a largo plazo. Por ejemplo, los niños pueden enfermarse con más frecuencia o tener dificultades para aprender.

Pero ¿qué causa el retraso del crecimiento? Algunas de las principales razones son la mala **nutrición** y la exposición a infecciones o enfermedades recurrentes. Durante muchos años se ha sospechado que los **parásitos** también pueden

causar retraso del crecimiento. Se trata de organismos que viven dentro (o sobre) nuestros cuerpos y a menudo nos causan daño. **Pero, ¿cómo pueden los parásitos provocar un retraso en el crecimiento infantil?** ¿Cuáles son las diferentes formas en que los parásitos podrían afectar el crecimiento? **¿Y es posible prevenirlo?** ¡Esto es lo que queremos descubrir!

Métodos

Revisamos información acerca del retraso en el crecimiento de distintas fuentes. **Leímos informes y datos de una variedad de organizaciones, como la Organización Mundial de la Salud.** Estos informes nos ayudaron a comprender qué tan común es el retraso del crecimiento. También nos mostraron qué efectos tiene sobre la salud y el crecimiento de los niños.

Luego comparamos cómo los distintos países están intentando detener el retraso en el crecimiento. También

leímos artículos de investigación de profesionales de la salud y científicos. Esto nos ayudó a comprender el retraso del crecimiento y las formas de combatirlo. **Nuestro objetivo no era preguntar si los parásitos causan retraso del crecimiento infantil, sino descubrir exactamente cómo lo causan.** Con toda esta información combinada, podemos compartir nuestras ideas sobre cómo los parásitos pueden afectar el crecimiento. En el futuro, esto ayudará a los esfuerzos orientados al tratamiento o la prevención.

Resultados

Entonces, ¿cuáles son las diferentes formas en que los parásitos podrían afectar el crecimiento de un niño? (Ver Figura 2.)

1. Los parásitos pueden dificultar que los niños coman y digieran adecuadamente los alimentos. Algunos parásitos causan dolor de estómago o hacen que los niños pierdan

el apetito. Otros toman nutrientes importantes de los alimentos que come el niño. Entonces, incluso si los niños comen, no obtienen las vitaminas, minerales, carbohidratos y proteínas que necesitan para crecer.

2. Muchos parásitos causan diarrea. Esto hace que el cuerpo pierda agua y nutrientes. Si los niños tienen diarrea con

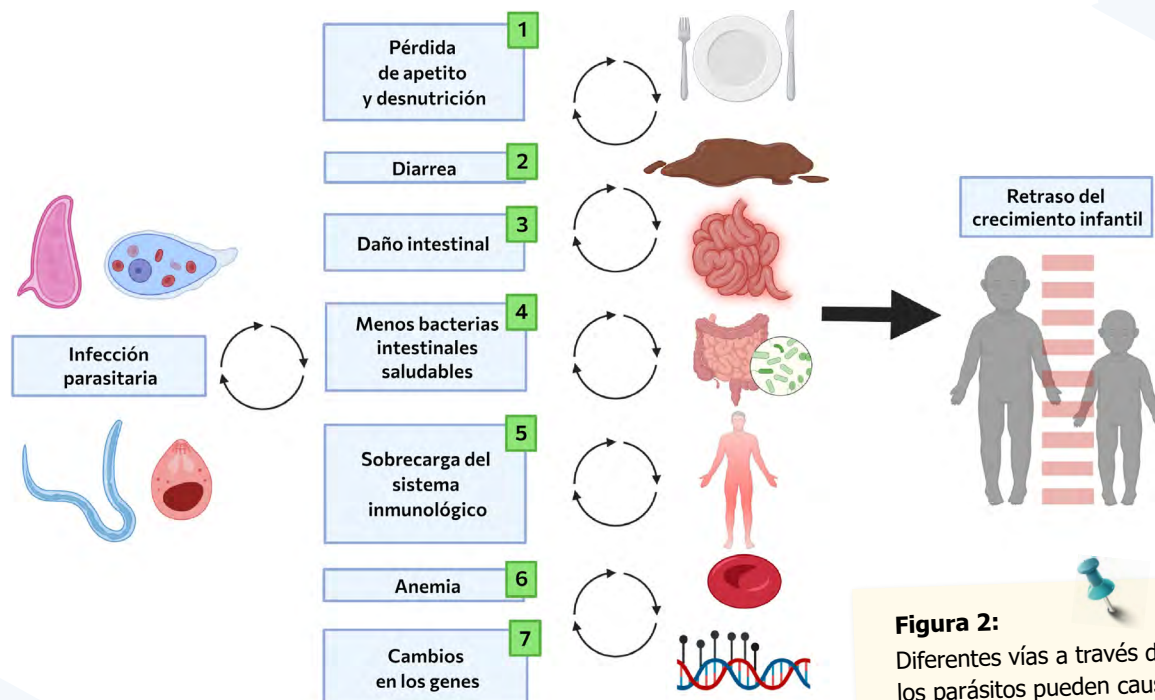


Figura 2:

Diferentes vías a través de las cuales los parásitos pueden causar retraso del crecimiento en los niños.

frecuencia, sus cuerpos no pueden absorber los nutrientes que necesitan para crecer. Esto es especialmente cierto si son muy jóvenes. Los investigadores han descubierto que los niños crecen más lentamente si tienen diarrea con frecuencia.

③ Hay parásitos que pueden causar algo llamado **disfunción entérica ambiental**. Esto significa que dañan el intestino, provocando que se inflame o incluso que presente "permeabilidad". El cuerpo entonces no puede procesar los alimentos adecuadamente para obtener los nutrientes que necesita.

④ Los niños con retraso del crecimiento suelen tener bacterias intestinales menos saludables. Las infecciones parasitarias pueden empeorar las cosas, ya que algunas pueden alterar el equilibrio de las bacterias en el intestino.

⑤ Cuando nuestro cuerpo tiene una infección, nuestro **sistema inmunológico** tiene que trabajar muy duro para combatirla. Esto también se aplica a las infecciones parasitarias. Pero combatir las infecciones consume mucha energía que el cuerpo podría utilizar para crecer.

⑥ Hay parásitos que viven en la sangre, como el que causa la **malaria**. Esto puede provocar **anemia**. Esto significa que el cuerpo no recibe suficiente oxígeno. Cuando esto sucede, los niños se sienten cansados y débiles. Tampoco pueden crecer adecuadamente.

⑦ Algunos parásitos pueden incluso afectar los **genes** de los niños, incluyendo los que le indican al cuerpo cómo crecer. Esto tiene un gran impacto en su desarrollo, si los niños se infectan cuando son muy pequeños.

Discusión

El vínculo entre las infecciones parasitarias y el retraso del crecimiento es complicado pero importante. Está claro que los parásitos pueden afectar el crecimiento de los niños. Interfieren con la nutrición. También dañan el intestino y estresan el sistema inmunológico. Incluso si los niños comen bien, estas infecciones pueden anular los beneficios de una buena nutrición. Además, las infecciones parasitarias ocurren cuando los niños crecen más rápido. Si los niños crecen lentamente durante los dos primeros años de su vida, será difícil que puedan recuperar el ritmo más adelante.

Es importante recordar que el retraso del crecimiento no solo afecta la altura. También puede afectar el desarrollo del cerebro. Esto hace que sea más difícil para los niños aprender y tener éxito en la escuela. Con el tiempo, esto puede afectar su capacidad para conseguir buenos empleos. Esto podría mantener a las familias atrapadas en ciclos de pobreza. Por lo tanto, abordar el retraso del crecimiento no consiste únicamente en asegurarse de que los niños reciban suficiente comida. También se trata de prevenir y tratar las infecciones parasitarias.

Conclusión

La mayoría de las infecciones parasitarias y muchas otras infecciones provienen del agua contaminada y de la mala higiene. También puedes obtenerlas de alimentos poco cocidos o crudos. ¡Existen varias maneras en las que puedes mantenerte en forma y saludable!

- Lávate las manos con frecuencia: lávalas siempre con jabón, especialmente antes de comer.

- Bebe agua segura: bebe sólo agua tratada o hervida.
- Cocina bien los alimentos y asegúrate de que la carne y el pescado no queden crudos. Lava las frutas y verduras antes de comerlas.

REFERENCIAS

Isobel L. Gabain, Anouschka S. Ramsteijn, and Joanne P. Webster (2023) *Parasites and childhood stunting – a mechanistic interplay with nutrition, anaemia, gut health, microbiota, and epigenetics*. Trends in Parasitology.

[https://www.cell.com/trends/parasitology/fulltext/S1471-4922\(22\)00309-9](https://www.cell.com/trends/parasitology/fulltext/S1471-4922(22)00309-9)

Retraso del crecimiento

<https://deprod.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=failure-to-thrive-90-P05406>

La desnutrición crónica es un problema que va más allá del hambre

<https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-desnutricion-cr%C3%B3nica-es-un-problema-que-va-m%C3%A1s-all%C3%A1-del-hambre>

Reconocimiento: La adaptación de este artículo fue apoyada por Global Challenge Research Fund Action Against Stunting Hub, en el Reino Unido



Glosario de términos clave

Anemia - una afección en la que el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos sanos para transportar oxígeno a los órganos y músculos. Esto puede hacerte sentir cansancio, debilidad y, a veces, mareos. Esto puede suceder si no obtienes suficiente hierro o ciertas vitaminas en tu dieta.

Disfunción entérica ambiental - una afección que afecta el intestino y dificulta que el cuerpo absorba los nutrientes de los alimentos. A menudo ocurre debido a malas condiciones sanitarias, agua sucia o infecciones.

Genes - pequeñas partes de nuestro cuerpo que contienen instrucciones sobre cómo crecemos y cómo nos vemos. Son como pequeñas recetas que le dicen a nuestro cuerpo de qué color deben ser nuestros ojos o qué altura debemos alcanzar.

Malaria - una enfermedad causada por parásitos que se transmiten a través de las picaduras de mosquitos. Cuando una persona contrae malaria, puede sentirse muy enferma, con síntomas como fiebre, escalofríos y cansancio.

Nutrición - la forma en la que los alimentos que comemos afectan nuestra salud y crecimiento. Se trata de obtener los tipos adecuados de alimentos que aportan a nuestro cuerpo las vitaminas, los minerales y la energía que necesitamos para estar fuertes y sanos. La desnutrición puede ocurrir si alguien come muy poco en general, o si come demasiada comida chatarra y no suficientes frutas, verduras o proteínas.

Sistema inmunológico - el equipo de defensa del cuerpo que nos ayuda a protegernos de enfermarnos. Combate gérmenes, como parásitos, bacterias y virus, que pueden enfermarnos.

Parásito - organismos, a menudo diminutos, que necesitan un huésped, como una persona o un animal, para sobrevivir. Viven dentro o sobre el huésped y pueden enfermarlo, por ejemplo, tomando nutrientes de su comida.

Revisa si entendiste

- 1 ¿Qué son los parásitos? ¿Puedes pensar en algunos ejemplos?
- 2 ¿Por qué crees que los parásitos son más comunes en zonas más pobres o tropicales?
- 3 ¿Por qué crees que es difícil para los niños con retraso en el crecimiento "recuperar" el crecimiento más adelante en la vida?
- 4 Imagina que trabajas en el sector de la salud. ¿Qué consejos le darías a una comunidad sobre cómo prevenir el retraso del crecimiento causado por parásitos?
- 5 Diseña un cartel para enseñar a los niños sobre la importancia del agua limpia y la higiene para detener a los parásitos.