11. Suplementos de zinc

Last update: 2024-08-08

Descripción general

El zinc es un mineral importante para el crecimiento y desarrollo saludable de los niños. Alimentos como la carne, el pescado, los productos lácteos, las legumbres y los frutos secos contienen zinc. A veces los niños no tienen suficiente zinc, por lo que pueden tener diarreas más largas y severas y ponerse muy enfermos.

Si los niños de entre seis meses y cinco años que tienen diarrea reciben zinc adicional junto con las sales de rehidratación oral, es menos probable que se pongan muy enfermos y se recuperarán más rápidamente.

Atención: aunque el zinc es un mineral natural y se recomienda para minimizar los efectos de la diarrea, tomar demasiado zinc puede causar problemas como dolor de estómago, dolor de cabeza, escalofríos o sensación de cansancio. **Es importante dar sólo la cantidad recomendada.**

Durante un brote de enfermedad diarreica (incluido el cólera), los niños de entre seis meses y cinco años con diarrea deben recibir un suplemento de zinc junto con una solución de rehidratación oral (SRO). ** Hay que tener precaución con las personas que muestran signos de desnutrición. Un niño o un adulto que tenga una medida de la circunferencia media del brazo (CMB) roja o amarilla debe ser remitido inmediatamente a un centro de salud para el tratamiento o la prevención de la deshidratación. ** (para más información sobre el CMB y la malnutrición, ver las Herramientas de acción, *Medición de la malnutrición aguda en emergencias* y *Medición del perímetro braquial*).

Qué hacer y cómo hacerlo

Preparación para la administración de suplementos de zinc

- No administre zinc sin la supervisión y el asesoramiento de profesionales de la salud. Este tipo de intervención será gestionada por un supervisor con formación en salud (como un médico o una enfermera), o por un coordinador que trabaje en estrecha colaboración con las autoridades sanitarias, que asesorará sobre la dosis y el método correctos de administración del zinc.
- Si es posible, asegúrese de conocer la política de su Sociedad Nacional sobre cuándo pueden los voluntarios administrar zinc a los niños; sígala. Si su Sociedad Nacional no tiene una política, siga el consejo de su supervisor sobre si se debe administrar zinc y cuándo.
- Asegúrese de que conoce la forma correcta de preparar y utilizar los suplementos de zinc.

Administración de zinc

- Asegúrese de que todos los niños de seis meses a cinco años con diarrea reciben zinc correctamente, junto con SRO. (Ver la herramienta de acción *Administración de la solución de rehidratación oral (SRO)*. Siga los consejos de los profesionales de la salud en cuanto a la cantidad de zinc (número de sobres) que debe administrar a cada niño. El profesional de la salud lo determinará en función de la edad del niño.
  - Utilice agua tratada o hervida para preparar la solución de zinc.
  - Asegúrese de que los vasos y utensilios utilizados para hacer la solución estén limpios, y de que los recipientes de agua estén limpios y tapados.
  - Lávese las manos con jabón antes de preparar la solución de zinc o de SRO.

Movilización social en torno a la administración de suplementos de zinc

- La movilización social y la comunicación para el cambio de comportamiento son actividades de apoyo importantes. (Ver los puntos anteriores y la herramienta de acción *Movilización social y cambio de comportamiento*).
  - Asegurarse de que los cuidadores de los niños preparan y utilizan correctamente los suplementos de zinc.
  - Demuestre cómo preparar y administrar correctamente los suplementos de zinc. Realice visitas de seguimiento para asegurarse de que los cuidadores preparan y utilizan el zinc correctamente.

Mensajes comunitarios

28. Preparar y dar zinc