
EDITORIAL

Los primeros 1000 días de la vida

The first 1000 days of the life

Dr.: Manuel Pantoja Ludueña*

Hoy en día, ha tomado mucha importancia, la etapa que abarca desde el momento de la concepción hasta los dos años de vida; periodo que ha sido denominado: “*Los primeros 1000 días de la vida*”.

Cuando hablamos de esos mil días de la vida, nos referimos al periodo que comprende: 270 días desde la concepción hasta el nacimiento, más 365 días del primer año de vida y más otros 365 días del segundo año de vida. Este espacio de tiempo va a representar el momento más importante en la vida de una persona, por ser una ventana crítica en el desarrollo de toda nuestra vida y que brinda una oportunidad única para que los niños obtengan los beneficios nutricionales e inmunológicos que van a necesitar el resto de sus vidas.

Esos 1000 días que hacemos referencia, es el momento de las oportunidades; ya que se desarrollará la inteligencia futura y se forman los hábitos alimentarios perdurables. Este período definirá la salud nutricional del niño para el resto de su vida; una buena alimentación en esos “mil días críticos” será un seguro de salud para el resto de su vida futura.

En esta etapa se forman la mayor parte de los órganos y tejidos y también el potencial físico e intelectual de cada persona. Los daños que se generen durante estos primeros 1000 días tendrán conse-

cuencias irreversibles en el individuo, por lo que la prevención es fundamental.

Las alteraciones que ocurran en esta etapa generarán morbi-mortalidad futura y afectación en el desarrollo mental y motor. A largo plazo puede asociarse un bajo rendimiento intelectual, disminución en la capacidad de trabajo y alteraciones en la capacidad reproductiva.

En la actualidad, existe una creciente evidencia que coloca a la nutrición como un factor ambiental que tiene incidencia en diversas enfermedades tanto crónicas como autoinmunes. El efecto se inicia a nivel epigenético, durante el embarazo, debido a que la nutrición de la madre afecta el crecimiento del feto y de igual forma impacta en el desarrollo durante la infancia.

Es muy probable que la diabetes, la intolerancia a la glucosa y la hipertensión arterial sistémica - entre otras - puedan haber tenido su origen en esos primeros mil días de la vida, donde se produjo alguna alteración en el crecimiento.

La Organización Mundial de la Salud en el 2001, exhortó a promover la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida e iniciar la alimentación complementaria después de ese periodo. Manteniendo la lactancia materna por el tiempo que la madre y el niño lo deseen, haciendo

* Editor –Director de la Revista de la Sociedad Boliviana de Pediatría.

énfasis en los primeros 1000 días de vida del lactante; con el fin de garantizar que los niños alcancen su máximo potencial de crecimiento y desarrollo. Es por eso que hoy en día, nadie se atrevería a poner en duda que la leche materna es el alimento por excelencia.

A su vez, es muy importante recalcar que todas las madres -sobre todo en las maternidades-, se les enseñe, eduque y oriente sobre una adecuada técnica de lactancia materna, para que está logre su cometido y sea el alimento fundamental del niño en la primera etapa de la vida. Por otro lado, cuando el amamantamiento no es posible o es insuficiente; en varios países (como Brasil), se está fomentando el uso de los bancos de leche.

Los expertos en nutrición dicen que la intervención durante los 1000 días puede salvar a muchos de los niños que mueren cada año a causa de la desnutrición y otras enfermedades.

La atención en los primeros 1000 días de vida es la clave esencial para una vida sana futura y algunas recomendaciones para mejorar el estado nutricional de los niños durante en esta etapa son:

Todas mujeres deben tener una nutrición adecuada, antes de la concepción y durante la gestación, para garantizar una buena salud del recién nacido.

Las madres deben recibir suplemento de hierro y ácido fólico (pre y post concepción) y consumir sal yodada y fluorada; estas intervenciones, tienen un impacto probado en la salud de la madre y el feto.

La leche materna es un alimento único e irremplazable, ya que suministra todos los nutrientes que garantizarán un adecuado desarrollo, prevendrán infecciones y estrecharán la relación del binomio madre-hijo.

La alimentación complementaria, se debe iniciar a partir de los seis meses de edad con alimentos saludables. Se recomienda que el consumo de estos alimentos sea paulatino, para identificar intolerancia.

A partir de los 6 meses de edad, se debe suplementar con hierro y vitamina A.

La alimentación infantil debe realizarse en familia y en un entorno agradable, para estimular el apetito y los buenos hábitos alimentarios.

En suma, la correcta nutrición, durante los primeros mil días de la vida, se reflejará en la buena salud del niño.

Referencias

- Victora, C. Los mil días de oportunidad para intervenciones nutricionales. De la concepción a los dos años de vida. Arch Argent Pediatr 2012;110:311-7.
- Vásquez-Garibay, E, Romero-Velarde, E, Larrosa-Haro, A, Machado-Domínguez, A. Recomendaciones para la alimentación del niño durante los primeros 23 meses de vida. Pediatría de México 2012;14:25-42.
- Silveira PP, Portella AK, Goldani MZ, Barbieri MA. Developmental origins of health and disease (DOHaD). J Pediatr (Rio J) 2007;83:494-504.