

ANEMIA: CUANDO LA CAUSA ES LA FALTA DE HIERRO

¿Qué es anemia?

La anemia ocurre cuando su sangre no tiene suficiente hemoglobina. La hemoglobina es una proteína en las células rojas de la sangre que llevan el oxígeno de sus pulmones al resto de su cuerpo. Una causa común de anemia es no tener suficiente hierro. (Su cuerpo necesita hierro para hacer hemoglobina).

Síntomas de anemia

- Usualmente, no hay síntomas
- Palidez
- Sentirse cansada
- Falta de aliento anormal durante ejercicios
- Latidos rápidos del corazón

¿Qué puede causar niveles bajos de hierro?

Hay varias razones que pueden causar que usted tenga un nivel bajo de hierro:

Falta de hierro en su dieta. Esto es mayormente un problema en los niños y en las mujeres jóvenes. Los niños que toman bastante leche y no comen comidas ricas en hierro y mujeres jóvenes que siguen las dietas "de moda," pueden estar en riesgo de tener una deficiencia de hierro.

Períodos de Crecimiento. Los niños menores de 3 años de edad crecen tan rápido que sus cuerpos pueden tener dificultad acumulando la cantidad de hierro que necesitan.

Embarazo. Las mujeres embarazadas o que están dando de mamar necesitan 2 1/2 veces más de hierro que los hombres. Esta es la razón por la que se hace la

prueba de anemia a las mujeres embarazadas, y porque ellas necesitan comer alimentos ricos en hierro o tomar una pastilla de hierro diaria.

Pérdida de sangre. Esta es una razón común de deficiencia de hierro en los adultos. Los periodos menstruales pueden causar anemia. La pérdida de sangre también puede ser causada por pérdida interna de sangre. Una úlcera estomacal, colitis ulcerativa, cáncer o tomar aspirina o una medicina similar por un periodo largo de tiempo puede causar sangrado en el estómago o en los intestinos. Por eso es importante encontrar la causa del nivel.

¿Cómo se diagnostica la anemia?

Hable con su doctor si usted piensa que puede tener anemia. Posiblemente se le hará un análisis de sangre para diagnosticar la anemia. Otras pruebas pueden ser necesarias para descubrir qué está causando la anemia.

¿Se puede prevenir la anemia?

Algunos tipos se pueden prevenir, como aquellos causados por la dieta. Usted puede ayudar a prevenir este tipo de anemia asegurándose de comer alimentos que contengan hierro. Vea la lista al final de este panfleto para una lista de alimentos ricos en hierro.

Alimentos ricos en hierro

- Hígado y otras carnes
- Frutas secas como melocotones, ciruelas y pasas
- Nueces

- Frijoles, especialmente frijoles de lima
- Verduras con hojas verdes, como la espinaca y el brócoli
- Melaza
- Grano integral
- Pan y cereal fortificado con hierro (vea la etiqueta)

¿Cuál es el tratamiento para la anemia?

Esto depende de lo que está causando la anemia. Por ejemplo, si la anemia es el resultado de una considerable pérdida de sangre, la causa de la pérdida de sangre necesitará ser tratada. Si la anemia es el resultado de una dieta baja en hierro, su doctor puede recomendarle un cambio en su dieta o pastillas de hierro.

¿Cómo puedo aumentar el hierro en mi dieta?

Su cuerpo absorbe mejor, el hierro que se obtiene de las carnes. Comiendo una pequeña cantidad de carne con otras fuentes de hierro, como ciertas verduras, pueden ayudarlo a obtener más hierro de estos alimentos. Tomando pastillas de vitamina C o comiendo alimentos de alto contenido de vitamina C, como frutas cítricas o jugo, al mismo tiempo que usted come alimentos ricos en hierro o tomar su pastilla de hierro, puede ayudar a su cuerpo a absorber mejor el hierro. Algunos alimentos bloquean la absorción de hierro. Estos incluyen café, té, yema de huevo, leche, fibra y proteína de soja. Trate de evitarlos cuando está comiendo alimentos de contenido alto en hierro.

¿Pueden causarme problemas las pastillas de hierro?

Las pastillas de hierro también pueden causar malestar estomacal, acidez estomacal y estreñimiento. Asegúrese de

Decirle a su doctor acerca de cualquier malestar que usted note. Los consejos al final de este panfleto pueden ayudarlo a reducir este malestar.

Consejos para tomar pastillas de hierro

- Tome las pastillas con alimentos
- Empiece lentamente. Trate de tomar 1 pastilla diaria por 3 a 5 días, después 2 pastillas al día hasta que esta cantidad no le moleste. Aumente el número de pastillas hasta que usted tome la cantidad que su doctor le ha recomendado.
- Aumente la fibra en su dieta si usted tiene estreñimiento. Vale la pena tratarlo, a pesar de que la fibra puede interponerse en lo bien que su cuerpo absorbe el hierro. Usted todavía puede absorber algo de hierro y es mejor que no tomar nada de hierro si lo necesita.
- No tome pastillas de hierro a la hora de dormir, si estos le producen malestar estomacal.
- Si un tipo de pastilla de hierro le causa problemas, hable con su doctor para tratar una fórmula o marca diferente.