

# Anemia

Consejos  
para mejorar  
tu bienestar

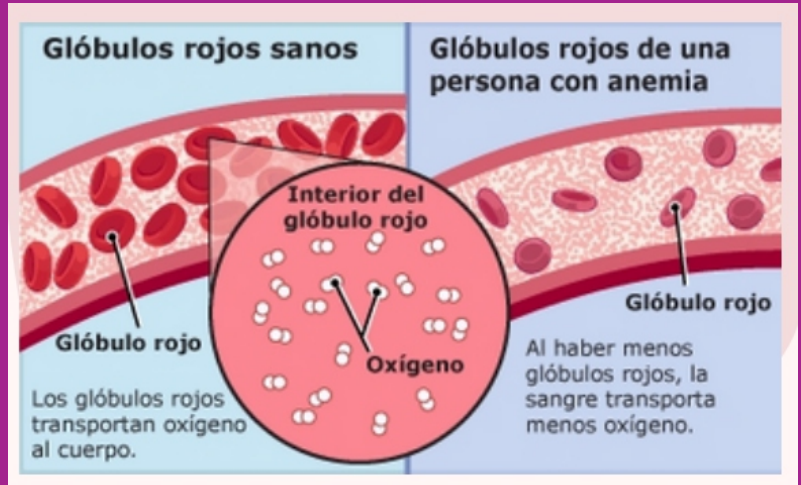


Servicio de Nutrición | San Rafael

## ¿Qué es anemia?

Es una afección en la que el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos sanos. Éstos le proporcionan el oxígeno a los tejidos corporales. Existen muchos tipos de anemia. La anemia ferropénica ocurre cuando el cuerpo no tiene suficiente cantidad de hierro, fuente productora de glóbulos rojos.

La anemia por deficiencia de hierro es la forma más común de anemia



## Prevención y tratamiento

**1** Puede prevenirse si sos capaz de tratar las causas de la pérdida de sangre o los problemas con la absorción de hierro que puede provocar la afección.

**2** Es una buena idea ayudar al cuerpo a mantener los niveles necesarios de hierro a través de una dieta saludable que incluya fuentes de hierro y vitamina C.

**3 Problemas para absorber hierro:**

- Raras afecciones genéticas que bloquean la absorción de hierro en los intestinos o dificultan que se detenga el sangrado.
- Deportes de resistencia que pueden hacer que el atleta pierda hierro a través de sus tractos gastrointestinales y de la descomposición de los glóbulos rojos.
- Afecciones intestinales y digestivas como la celiaquía, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn o Helicobacter Pylori.
- Cirugía en estómago o intestinos, incluida la cirugía para perder peso.

**4 Causas de la pérdida de sangre:**

- En tracto gastrointestinal por una enfermedad inflamatoria intestinal, úlcera, cáncer de colon u otros trastornos como la celiaquía.
- Lesiones traumáticas o cirugía.
- Periodos menstruales abundantes o sangrado en el parto.
- Uso regular de medicamentos como aspirina o antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno y naproxeno que pueden provocar sangrado gastrointestinal.
- Sangrado del tracto urinario.

**Siempre es conveniente ayudar al cuerpo a mantener los niveles de hierro en los parámetros necesarios con una dieta saludable, que incluya buenas fuentes de hierro y vitamina C.**

### Fuentes de hierro vegetales:

Frutos secos, panes y cereales fortificados con hierro, lentejas, tofu y vegetales de hoja verde oscuro.



### Fuentes de hierro animales:

Huevos, carne roja magra e hígado de res.



### Fuentes de vitamina:

Naranjas, fresas y tomates ayudan al cuerpo a absorber hierro, especialmente de origen vegetal.



## Importante

Algunos hábitos inhiben la absorción de hierro. **Tené en cuenta:**

- No consumas té, café, mate o infusiones, chocolate o alimentos con salvado cerca de las comidas principales. Hacelo con una distancia de 2 horas, antes o después.
- No consumas vino ni cerveza con las comidas principales.
- No consumas alimentos ricos en calcio junto a los ricos en hierro, como por ejemplo espinacas con queso.