

# La UPRL informa



## ANEMIA

Es la disminución de hemoglobina en sangre. Se puede originar por múltiples causas pero la más frecuente es por falta de hierro, La hemoglobina de los glóbulos rojos transporta el oxígeno por la sangre a los tejidos y órganos. Cuando la anemia es importante estos no reciben el oxígeno suficiente.

### Valores normales:

**Hombre:** Hemoglobina 14-16 gr/di (Glóbulos rojos 4,5-5,6 millones)

**Mujer:** Hemoglobina 12-15 gr/di (Glóbulos rojos 4-5 millones)

### CAUSAS DE ANEMIA

- **La más frecuente es la falta de hierro (Fe)**, sobre todo en las mujeres en edad fértil por la menstruación.
- Otros déficits: Falta de Vitamina B12, Ácido Fólico, proteínas, vitamina B6 o vitamina C
- **Enfermedades** que van a producir falta de producción de Hemoglobina como enfermedades tiroideas, trastornos endocrinos, insuficiencia renal.
- También el consumo de algunos fármacos va a producir disminución de las células sanguíneas por alteraciones importantes de su producción en la médula ósea .
- **Perdidas de sangre** de manera aguda y brusca (por ej. hemorragias por cortes importantes, accidentes ...) o crónica (por úlceras, tumores-cánceres ...)

# La UPRL informa

## SÍNTOMAS

- Palidez de piel y mucosas
- Debilidad en pelo y uñas, sequedad de la piel. Trastornos digestivos, náuseas, anorexia y estreñimiento o diarreas.
- Debilidad, cansancio de mínimos esfuerzos (astenia), fatiga muscular, falta de aire con el esfuerzo (disnea), mareos, palpitaciones, trastornos visuales, cefalea

## TRATAMIENTO

Dependerá de la causa:

Si es por falta de hierro se aconseja tomar Hierro (Fe) vía oral, cuando sea posible, o vitamina B12, ácido fólico. Si es por pérdidas importantes puede ser necesario hacer transfusiones.

Además del aporte farmacológico de hierro debemos hacer una dieta en la que éste, esté presente. No todo el hierro se absorbe y solo el 10-15% se absorbe en el intestino.

- **Hierro hemo** que está en los alimentos de origen animal y **se absorbe en más de 1/3**.
- **Hierro No hemo** que está en los alimentos vegetales y **se absorbe menos**. Su absorción está influida por muchas causas como: presencia de calcio, manganeso, proteínas del huevo, legumbres, cereales integrales, café, té. Pueden disminuir mucho su absorción, aunque los ácidos de las frutas, vitamina C y proteínas de origen animal (carne y pescado) pueden triplicar la absorción de Fe de origen vegetal.

Debido a esto, en las dietas vegetarianas al disminuir el aporte de hierro absorbible en la alimentación hay mayor riesgo de que se produzca Anemia a largo plazo.

**SI QUIERES HACER PREVENCIÓN VIVE CON MODERACIÓN**