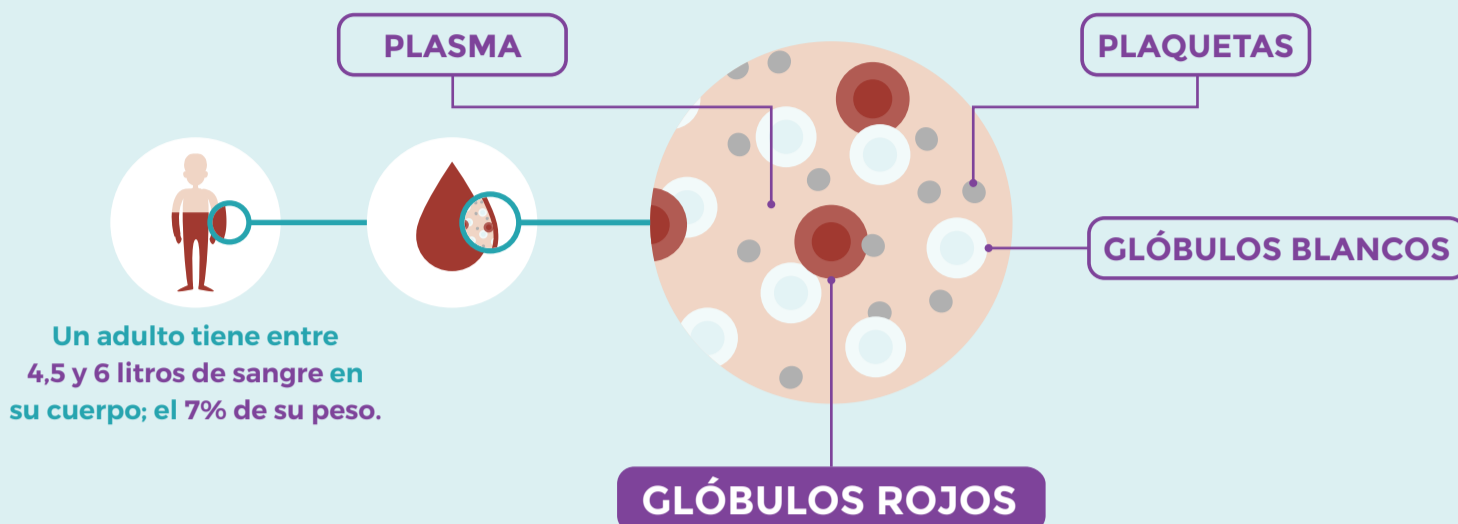


ANEMIA

¿QUÉ ES LA ANEMIA FERROPÉNICA?

LA SANGRE ESTÁ COMPUESTA POR:



Si el cuerpo no cuenta con el suficiente hierro para producir glóbulos rojos, la cantidad de estos en sangre disminuye y aparecen los síntomas de la anemia ferropénica, la más habitual.

¿A QUIÉN AFECTA?

CAUSAS

- Pérdida de sangre por periodos menstruales, traumatismos o cirugía.
- Dieta pobre en hierro.
- Embarazo.
- Ciertas enfermedades, como la celiacía.



SÍNTOMAS

- Palidez.
- Cansancio y fatiga muscular.
- Taquicardias y palpitaciones.
- Dolor de cabeza.
- Problemas para concentrarse.
- Uñas quebradizas.

CONSEJOS PARA PREVENIRLA Y TRATARLA



CONSUME ALIMENTOS CON HIERRO

Carnes rojas, mariscos de concha, frutos secos, legumbres o productos integrales.



SIGUE UNA DIETA VARIADA Y APUESTA POR LOS CÍTRICOS

Los zumos de naranja, el brócoli, kiwi o melón ayudan a la absorción de hierro.



MÁS PRECAUCIÓN EN EMBARAZADAS

Necesitan más hierro, por lo que es recomendable tomar suplementos que lo contengan.



ACUDE A TU MÉDICO PARA REALIZARTE UN ANÁLISIS DE SANGRE

El profesional confirmará si tienes anemia y el tratamiento a seguir.

FUENTES:

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Departamento Médico de Laboratorios Cinfa