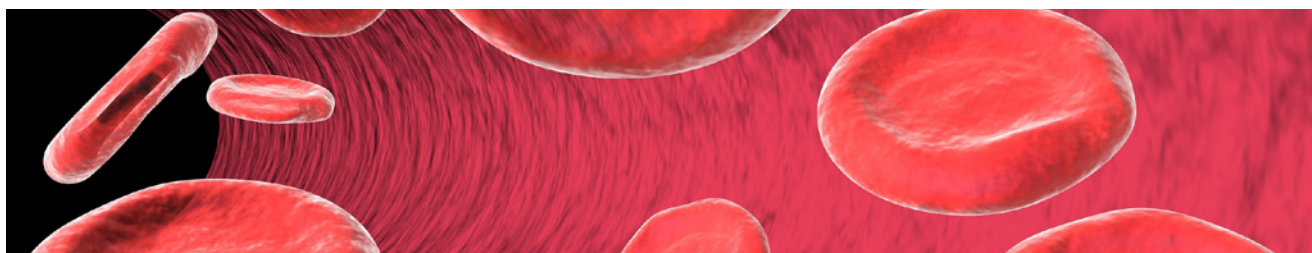


10 consejos para prevenir y hacer frente a la anemia



1 **Come variado.**

Una dieta con todos los grupos de alimentos nos asegura tener la cantidad suficiente de hierro, porque sólo un 10-15% del presente en los alimentos es absorbido por el intestino. Así, del hierro en alimentos de origen animal se absorbe un 30% y el de vegetales se absorbe con más dificultad. Además, es mejor no tomar leche, yema de huevo, ciertas legumbres, cereales integrales, café, té, cacao o proteína de soja tras haber comido otros alimentos que sí son ricos en hierro.

2 **Ingiera diariamente alimentos con hierro.**

El hierro se encuentra en ternera, buey; berberechos, almejas y mejillones; nueces, pistachos, almendra tostada; hígado; sésamo, berros, acelgas, espinacas; lentejas, garbanzos, guisantes, germinado de lenteja; trigo, pan, arroz y pan de avena.

3 **Incorpora a tu dieta alimentos cítricos.**

Zumos de naranja o mandarina, y brócoli, kiwi y melón son apropiados y mejoran la absorción de hierro.

4 **No olvides la vitamina B12.**

La deficiencia de esta vitamina puede causar anemia perniciosa. Podemos encontrarla en la carne vacuna, aves, pescado, huevos, lácteos y cualquier alimento enriquecido con ella.

5 **Redobla los esfuerzos si no consumes carne.**

Los vegetarianos deben consumir casi el doble de hierro en su día a día que una persona que no lo es, e incorporar alimentos como cereales integrales, verduras de hoja verde, alubias, lentejas, tofu y nueces.

6 **Toma precauciones si estás embarazada y apuesta por la leche materna.**

Las necesidades nutricionales de hierro se duplican en el embarazo, por lo que las mujeres en este estado deben seguir una dieta rica en hierro, vitamina C y ácido fólico. El médico suele prescribir vitaminas prenatales, y tras dar a luz, es recomendable alimentar al bebé exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses, pues su hierro es mejor absorbido por los niños que el de la leche de vaca. Si no fuera posible, una alternativa para prevenir la anemia en bebés es la leche enriquecida con hierro.

7 **Deporte sí, pero sin bajar la guardia.**

El ejercicio físico es recomendable, pero si es intenso, sigue una dieta equilibrada y rica en hierro.

8 **Evita el autodiagnóstico y acude al médico.**

Aunque nos sintamos débiles y pensemos que tenemos anemia, debemos acudir al médico en lugar de comenzar a tomar suplementos alimenticios o vitaminas por nuestra cuenta, porque nos arriesgamos a una intoxicación por hierro y porque, de existir anemia, puede estar causada por algún problema grave que requiera un tratamiento diferente.

9 **Precaución con el consumo de antiinflamatorios.**

No abuses de la aspirina o el ibuprofeno; pueden irritar el revestimiento del estómago y causar úlcera sangrante.

10 **Respetar las recomendaciones médicas al tomar los suplementos nutricionales.**

Cuando el especialista nos prescriba suplementos de hierro o vitaminas, debemos respetar las pautas de administración. Aunque nos sintamos mejor, no debemos abandonar el tratamiento a medias.