



**CENTRO MÉDICO DE LA ESCUELA MILITAR DE  
CHORRILLOS «CFB»**



# **PREVENCIÓN DE LA ANEMIA**

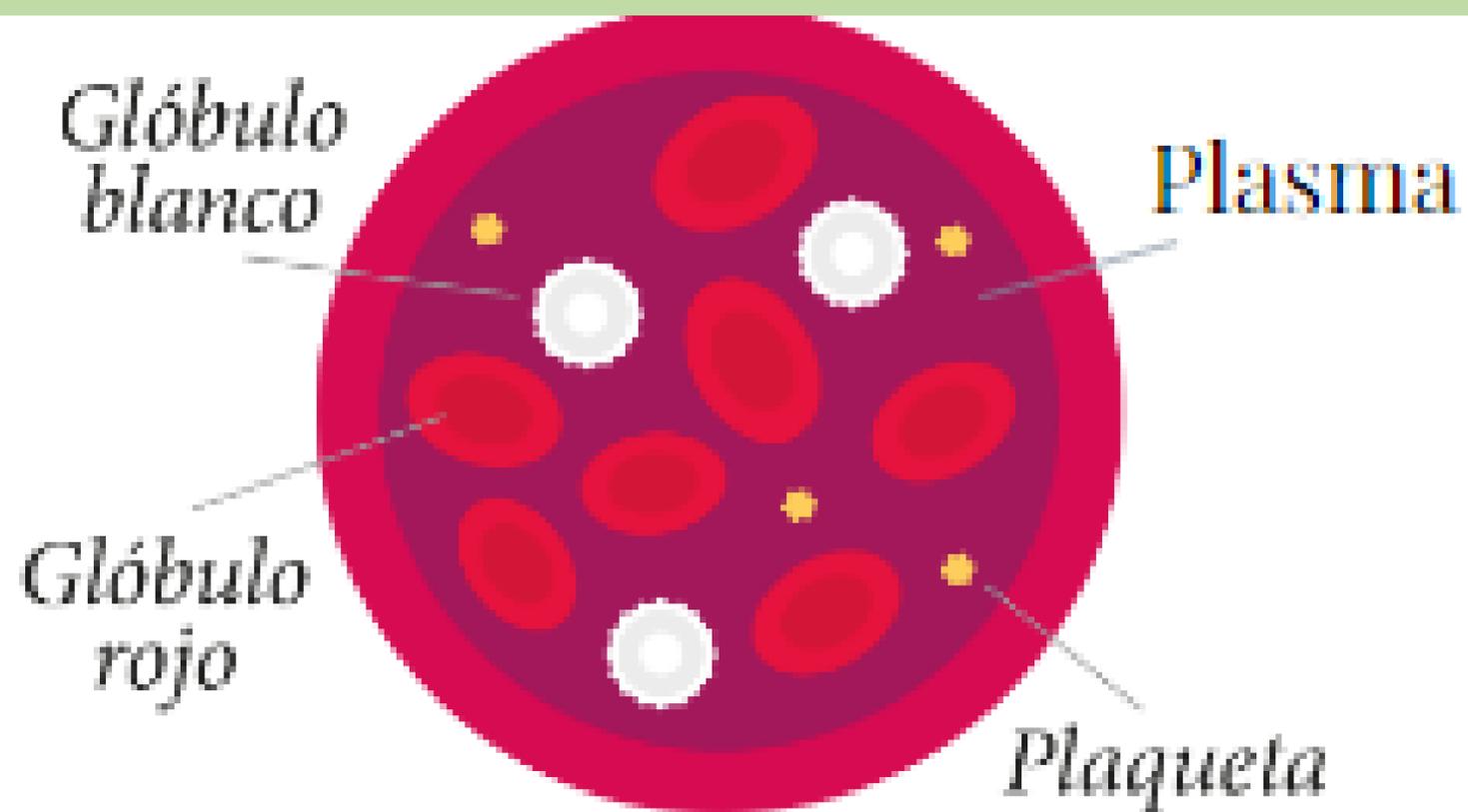
**NUTRICIONISTAS  
EMCH**



# ¿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.

# CAUSAS

## 1. Dieta pobre en hierro

El cuerpo obtiene regularmente el hierro de los alimentos que comes. Si consumes muy poco hierro, con el tiempo puedes llegar a tener deficiencia de hierro.



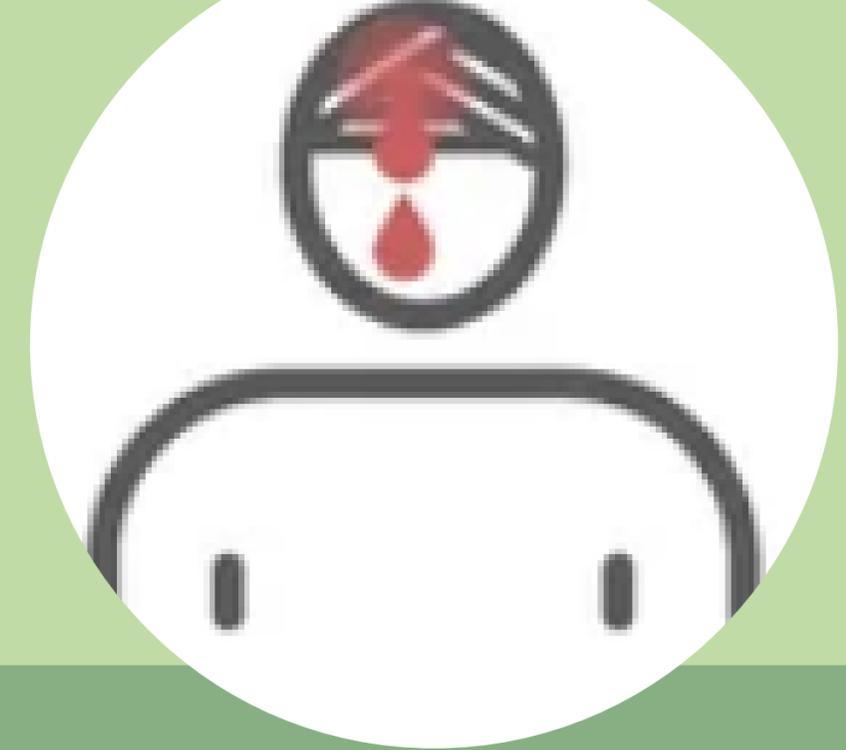
### Ingesta insuficiente en la dieta

- Mala alimentación
- Alcoholismo crónico
- Reducción del consumo de proteínas animales y ácido ascórbico

Adaptado de Jacinto y cols 2002

## 2. Pérdida de sangre

# CAUSAS



Como consecuencia de un sangrado (visible o no).

La anemia por sangrado más frecuente es la debida a la menstruación, sobre todo si no es compensada con una alimentación adecuada.



Puede también haber sangrado crónico por cualquier otro lugar, si bien un sangrado no visible suele localizarse dentro del tubo digestivo y puede ser debido a:

- Cánceres del tubo digestivo
- Pequeñas heridas en el estómago (gastritis erosiva) como consecuencia de toma de medicación (generalmente aspirina o anti-inflamatorios).
- Úlceras de estómago o de duodeno.
- Hemorroides o fisura anal.
- Divertículos del colon, entre otros.

# CAUSAS

## 3. Aumento de las necesidades de hierro

Existen situaciones donde la demanda de hierro aumenta.  
Por ejemplo:



### Aumento de las demandas de hierro

- Embarazo
- Cirugía
- Menstruación
- Infancia / adolescencia
- Hemorragia gastrointestinal
- Puerperio
- Diálisis
- Donación de sangre

Adaptado de Jacinto y cols 2002

# SÍNTOMAS

DEBILIDAD, CANSANCIO



DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE

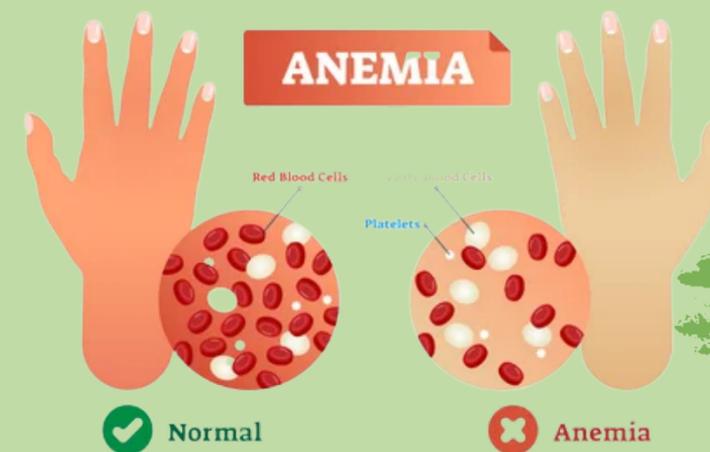


DOLOR DE CABEZA



CADETE CON ANEMIA

ANEMIA



PALIDEZ EN LA PIEL

DIFICULTAD PARA RESPIRAR



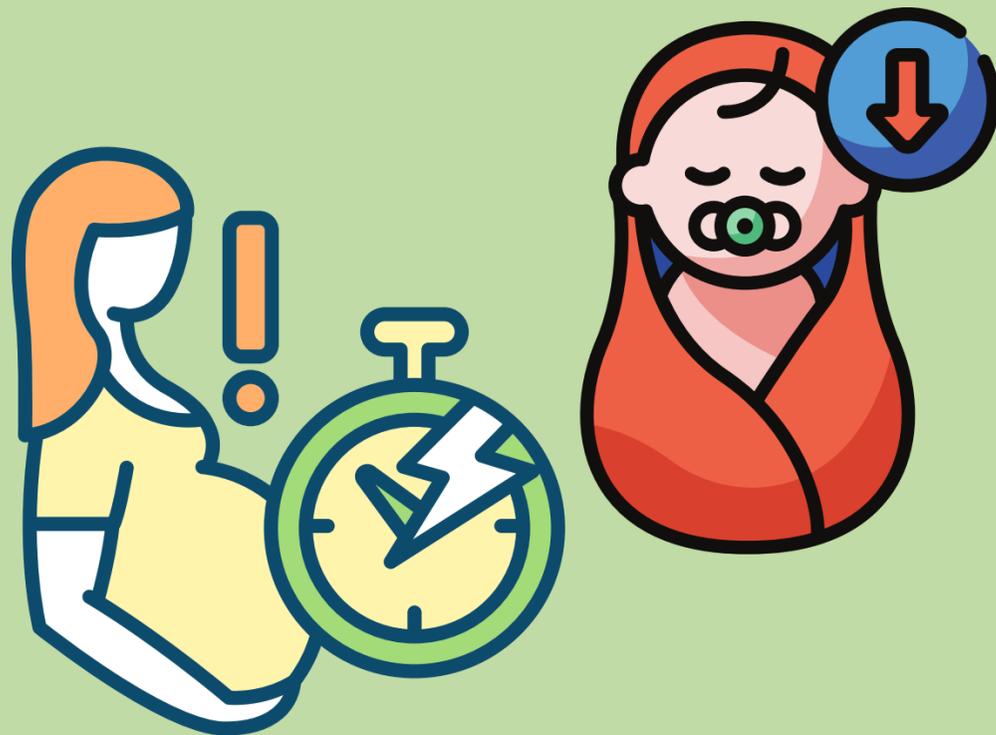
UÑAS QUEBRADIZAS



# CONSECUENCIAS

## PROBLEMAS DURANTE EL EMBARAZO

- Mayor riesgo de mortalidad fetal.
- Partos prematuros.
- Bebés con bajo peso al nacer.



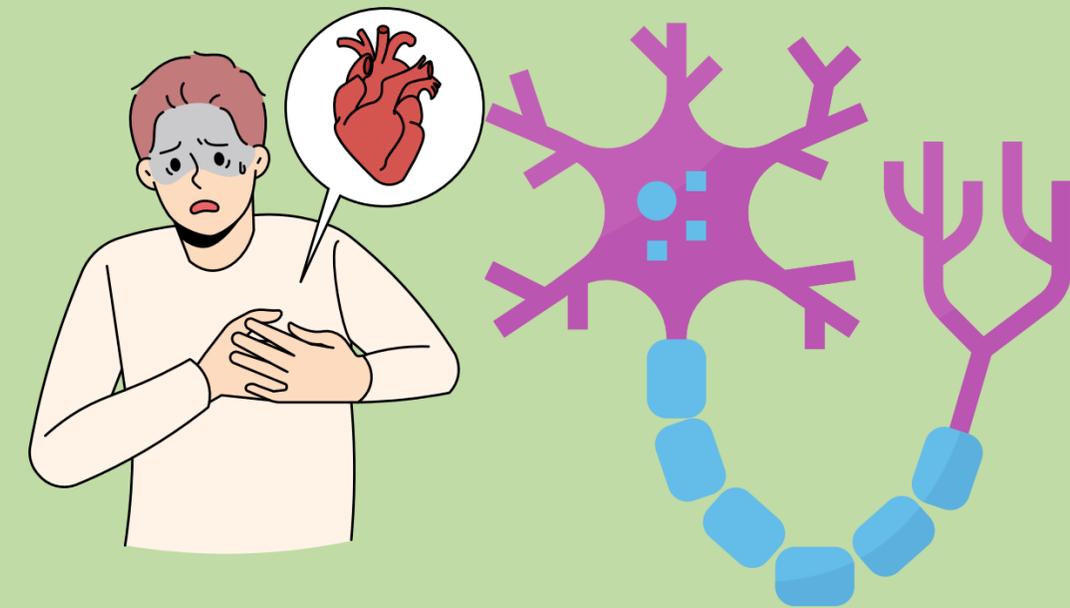
## PROBLEMAS DURANTE EL CRECIMIENTO

- Afecta el desarrollo psicomotor y desarrollo cognitivo.
- Vulnerabilidad a las infecciones.
- Disminución de habilidades sociales.



## PROBLEMAS CARDIACOS Y NEURONALES

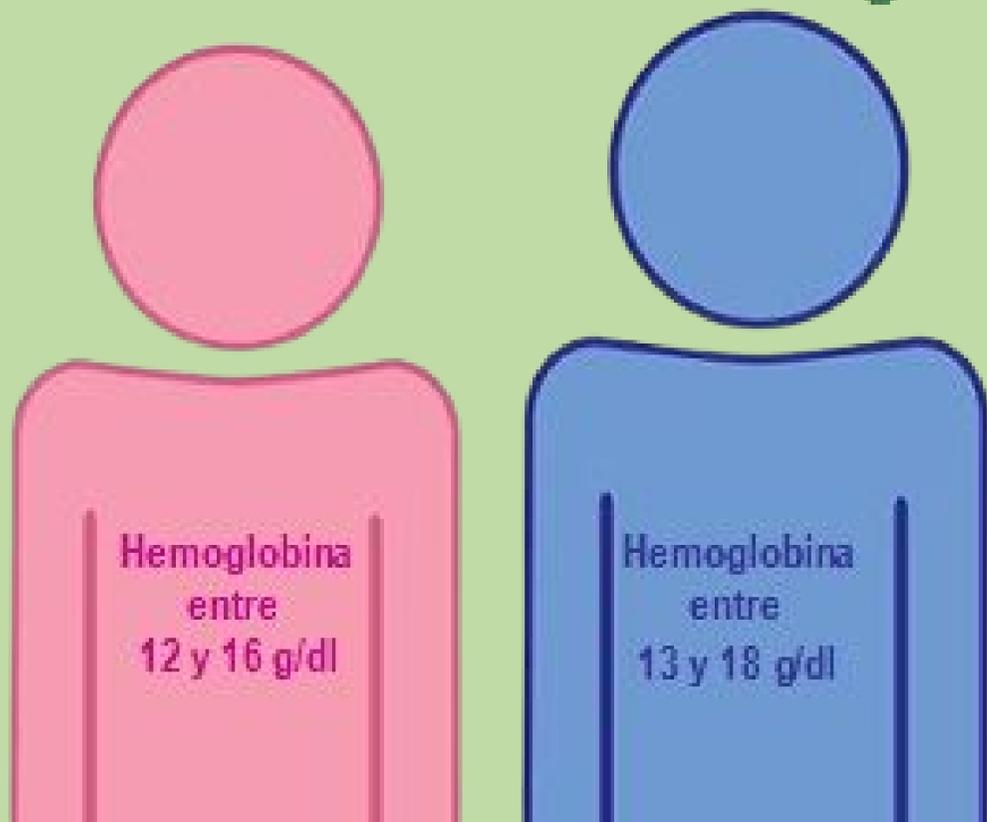
- Latidos del corazón irregulares o acelerados.
- Insuficiencia cardíaca
- Corazón dilatado.
- Daño neuronal.



# DIAGNÓSTICO



## VALORES NORMALES DE HEMOGLOBINA



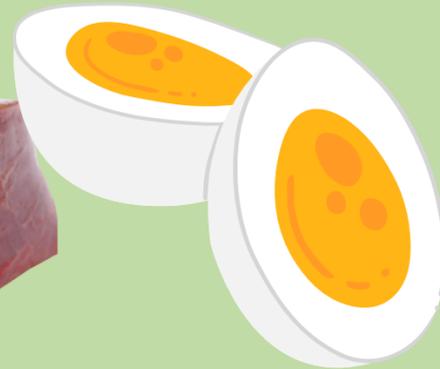
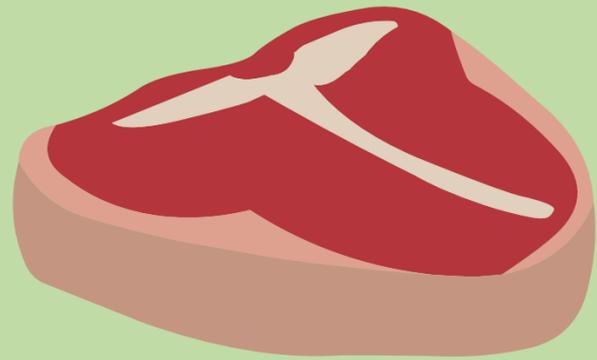
| Población                             | Con Anemia Según niveles de Hemoglobina (g/dL) |            |             |
|---------------------------------------|--|------------|-------------|
|                                       | Severa   | Moderada   | Leve        |
| Varones de 15 años a más              | < 8.0  | 8.0 - 10.9 | 11.0 - 12.9 |
| Mujeres NO Gestantes de 15 años a más | < 8.0  | 8.0 - 10.9 | 11.0 - 11.9 |

<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4190.pdf>

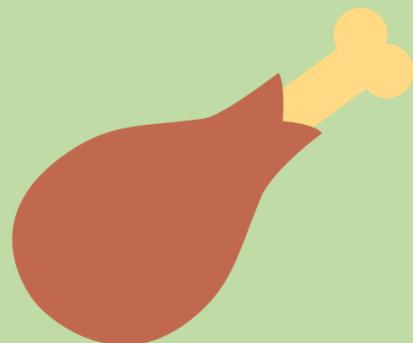
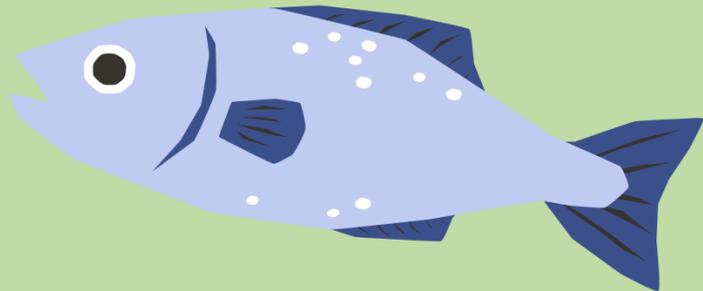
El diagnóstico se debe realizar mediante un análisis de sangre para determinar los niveles de Hemoglobina.

# ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## DE ORIGEN ANIMAL



- Carne de res
- Pollo
- Pescado
- Huevos
- Hígado
- Sangrecita



# ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

## DE ORIGEN VEGETAL



- Espinaca
- Albahaca
- Alverjas
- Brócoli
- Lentejas
- Garbanzos
- Frejoles
- Semilla de girasol



# RECOMENDACIONES

Consumir alimentos ricos en hierro en la dieta.



Suplementación

Consumir frutas y verduras ricas en vitamina C, que ayuden a que el cuerpo absorba el hierro vegetal.



Acudir a un especialista para recibir orientación.



# RECOMENDACIONES



Alimentos que favorecen la absorción del hierro



Alimentos que interfieren la absorción del hierro

