

La anemia y usted (Anemia and you)

¿Qué es la anemia?

Su reciente prueba de sangre mostró que usted tiene anemia. Esto significa que su sangre no tiene suficientes glóbulos rojos. Los glóbulos rojos llevan el oxígeno a todo su cuerpo y, si usted está embarazada, a su bebé también. Cuando usted no tiene suficientes células de este tipo, su cuerpo y su bebé no reciben la cantidad de oxígeno que deben de recibir. Muchas mujeres embarazadas y mujeres con períodos menstruales muy pesados tienen anemia.

¿Qué problemas puede causar la anemia?

Las personas con anemia pueden sentirse muy cansadas, tener falta de aire o verse pálidas. También pueden tener dolores de cabeza y un ritmo cardíaco acelerado. Sin embargo, algunas personas con anemia se sienten bien y no tienen síntomas.

Aunque usted se sienta bien, su anemia tiene que ser tratada. Esto es **especialmente** importante para mujeres embarazadas. Si no se trata, su bebé podría nacer antes de tiempo y muy pequeño. Si su anemia es muy severa y usted sangra mucho durante el parto, podría ser necesario recibir una transfusión de sangre después.

¿Qué necesito hacer?

Usted necesita comer más alimentos que contengan hierro. Su cuerpo necesita hierro para fabricar más glóbulos rojos. Los siguientes alimentos contienen hierro:

Mejores fuentes de hierro

Trate de comer una porción pequeña de cualquiera de estos alimentos **unas cuantas veces a la semana** hasta que su profesional médico de la salud le diga lo contrario. Estos alimentos tratan la anemia de manera rápida.

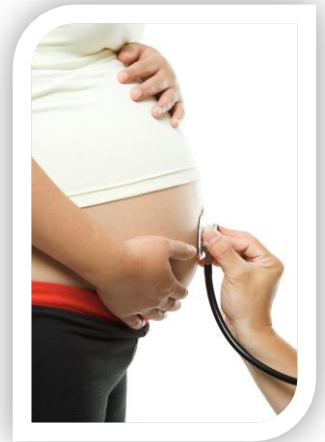
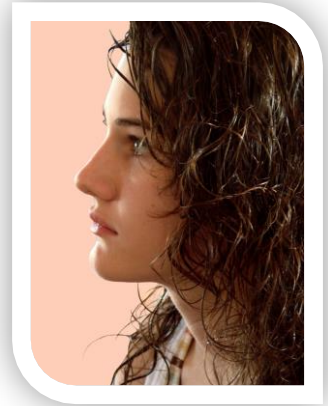
- Hígado
- Paté de hígado
- Ostiones cocidos (¡no crudos!)
- Mejillones
- Corazón
- Riñones

Si está embarazada, no coma el hígado o el paté de hígado más que 1 o 2 veces al **mes** durante sus primeros 3 meses de embarazo.

Buenas fuentes de hierro

Trate de comer una porción pequeña de cualquiera de estos alimentos **por lo menos una vez al día** hasta que su profesional médico de la salud le diga lo contrario.

- Mollejas
- Carne de venado
- Piernas y muslos de pollo o de pavo
- Chivo
- Carne de res
- Almejas
- Camarón



Fuentes aceptables de hierro

Estos alimentos son buenos pero no tanto. Comer los alimentos de las listas anteriores le da más beneficios.

- Cereales fortificados con hierro
- **Pechuga** de pollo o pavo
- Puerco
- Atún

¿Qué más debo saber sobre el hierro?

- El hierro que se encuentra en la carne es lo que su cuerpo puede usar más fácilmente.
- Algunos vegetales también contienen hierro. Pregúntele a su nutricionista (nutrióloga) cuáles son las mejores opciones.
- Usted sacará el mejor provecho de estos vegetales si los come con un poco de carne o vitamina C. La vitamina C se encuentra en alimentos como las naranjas y otras frutas cítricas, el kiwi y el chile verde.
- Si usted cocina su comida en sartenes de hierro sin barrera de protección, podría ingerir un poquito más de hierro.

¿Debo tomar pastillas de hierro?

Es posible que su profesional médico de la salud quiera que usted tome pastillas de hierro. Si este es el caso, usted deberá saber las siguientes cosas:

- Sólo tome pastillas que digan “**325 mg ferrous sulfate.**” (*sulfato de hierro de 325 mg*)
- ✗ No tome sus pastillas de hierro con sus vitaminas prenatales. Tómelas en diferentes horas.
- ✗ No tome las pastillas de hierro todas juntas. Tómelas a diferentes horas del día.
- Tome las pastillas con agua o un poco de jugo.
- ✗ No tome las pastillas con leche, café o té. Es difícil que su cuerpo use el hierro con estos líquidos.
- Las pastillas de hierro pueden causarles molestias a algunas personas. Avísenos si tiene cualquier problema. O usted puede revisar el libro “Usted y la Salud de su Bebé” con recomendaciones de lo que puede hacer en caso de algún problema.
- **Las pastillas de hierro son muy peligrosas para los niños.**
¡Mantenga el frasco cerrado en un lugar seguro donde los niños y las mascotas no las pueden agarrar!

Recuerde, usted se sentirá mejor en un par de semanas después de comenzar su tratamiento de hierro. Si usted está embarazada, está ayudando a mantener la salud de su bebé también.



¡Mantenga las pastillas de hierro alejadas de los niños!

**¿Preguntas?
¡Llámenos!**