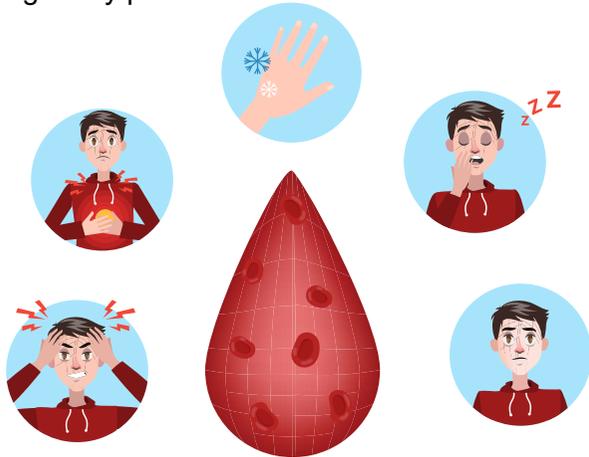


Complicaciones

Si no se la trata, la anemia puede causar muchos problemas de salud, tales como:

- **Cansancio extremo.** Anemia grave que puede imposibilitar la realización de las tareas cotidianas.
- **Complicaciones en el embarazo.** Las personas embarazadas que tienen anemia por deficiencia de folato pueden tener más probabilidades de sufrir complicaciones, como un parto prematuro.
- **Problemas cardíacos.** La anemia puede derivar en latidos del corazón irregular o acelerado, lo que se denomina arritmia. En caso de anemia, el corazón debe bombear más para compensar la escasez de oxígeno en la sangre. Esto puede derivar en un corazón dilatado o insuficiencia cardíaca.
- **Muerte.** Algunas anemias hereditarias, como la anemia de células falciformes, pueden derivar en varias complicaciones que ponen en riesgo la vida. Perder mucha sangre rápidamente provoca una anemia grave y puede ser mortal.



Prevención

Muchos tipos de anemia no se pueden prevenir. No obstante, llevar una alimentación sana puede prevenir las anemias por deficiencia de hierro y por deficiencia de vitaminas. Una alimentación sana incluye lo siguiente:

- **Hierro.** Los alimentos ricos en hierro incluyen ternera y otras carnes, frijoles, lentejas, cereales enriquecidos con hierro, verduras de hoja verde oscuro y frutas deshidratadas.
- **Folato.** Este nutriente y su forma natural de ácido fólico se pueden encontrar en frutas y jugos de frutas, verduras de hojas verdes oscuras, guisantes o arvejas verdes, frijoles rojos, cacahuets y productos de grano enriquecidos tales como pan, cereales, pasta y arroz.
- **Vitamina B 12.** Los alimentos ricos en vitamina B 12 incluyen la carne, los productos lácteos y los productos enriquecidos a base de cereales y soja.
- **Vitamina C.** Los alimentos ricos en vitamina C incluyen frutas y jugos cítricos, pimientos, brócoli, tomates, melones y fresas. Estos también ayudan al cuerpo a asimilar el hierro.



CAMPAÑA DE NUTRICION Y PREVENCION DE LA ANEMIA

ORGANIZA: TÓPICO DE SALUD
LUGAR: CAMPUS UNIVERSITARIO UTEA
FECHA: 16 DE SEPTIEMBRE 2024
HORA: 8:00 AM.



**DIRIGIDO A TODA LA COMUNIDAD
UNIVERSITARIA**

**NOTA: HABRÁ ALIMENTOS Y BEBIDAS GRATIS
PREMIOS Y SORPRESAS**

Anemia

La anemia es un problema que se produce cuando no tienes suficientes glóbulos rojos sanos o hemoglobina para transportar oxígeno a los tejidos del cuerpo. La hemoglobina es una proteína que se encuentra en los glóbulos rojos y transporta el oxígeno desde los pulmones a los demás órganos del cuerpo.

Síntomas

Los síntomas de la anemia dependen de la causa y de su gravedad. La anemia puede ser tan leve que no muestre síntomas al principio. No obstante, los síntomas acaban apareciendo y empeoran a medida que lo hace la anemia.

Si la causa de la anemia es otra enfermedad, esta puede enmascarar los síntomas de la anemia. Un examen de otra afección puede encontrar la anemia. Determinados tipos de anemia tienen síntomas que apuntan a la causa.

Los posibles síntomas de la anemia son:

- Cansancio.
- Debilidad.
- Falta de aire.
- Piel pálida o amarillenta, que será más obvia en una piel blanca que en una piel negra u oscura.
- Latidos irregulares.
- Mareos o aturdimiento.
- Dolor en el pecho.
- Manos y pies fríos.
- Dolores de cabeza.

Puede provocar cansancio, debilidad y falta de aire.

Causas

La anemia se produce cuando la sangre no tiene suficientes glóbulos rojos o hemoglobina.

Esto puede suceder si:

- El cuerpo no produce suficientes glóbulos rojos o hemoglobina.
- Los sangrados provocan una pérdida de glóbulos rojos y hemoglobina más rápida de lo que pueden reemplazarse.
- El cuerpo destruye los glóbulos rojos y la hemoglobina que contiene.



Factores de riesgo

Los siguientes factores pueden aumentar el riesgo de anemia:

- **Una dieta pobre en vitaminas y minerales.** No consumir suficiente hierro, vitamina B 12 y folato aumenta el riesgo de anemia.
- **Problemas con el intestino delgado.** Tener una enfermedad que afecte al modo en que el intestino delgado absorbe los nutrientes aumenta el riesgo de anemia. Algunos ejemplos son la enfermedad de Crohn y la enfermedad celíaca.
- **Períodos menstruales.** En general, tener menstruaciones abundantes puede aumentar el riesgo de anemia. La menstruación causa la pérdida de glóbulos rojos.
- **Embarazo.** Las embarazadas que no toman un multivitamínico con ácido fólico y hierro tienen un mayor riesgo de anemia.
- **Enfermedades persistentes, llamadas crónicas.** Tener cáncer, insuficiencia renal, diabetes u otra enfermedad crónica aumenta el riesgo de anemia por enfermedad crónica. Estas afecciones pueden derivar en una escasez de glóbulos rojos. La pérdida lenta y crónica de sangre por una úlcera u otra fuente dentro del cuerpo puede agotar la reserva de hierro del cuerpo y provocar anemia por deficiencia de hierro.