

 <p>Servicio Andalúz de Salud</p>	<p>Zona Básica de Salud de Úbeda</p> <p>Centro de Salud de Úbeda http://centrodesaluddeubeda.objectis.net</p>	 <p>JUNTA DE ANDALUCÍA</p>
--	---	---

Por JLBB - Última actualización 07/10/2011 18:30

Recomendaciones para prevenir y tratar la ANEMIA

¿Que es la ANEMIA?
<p>La anemia es una enfermedad que se caracteriza por una disminución de los niveles de hemoglobina en la sangre.</p> <p>La hemoglobina es la proteína que da color a la sangre y que se encarga de transportar el oxígeno desde los pulmones a todos los tejidos de nuestro organismo.</p> <p>El tipo de anemia más frecuente es el que llamamos "anemia ferropénica", consecuencia de una disminución de los niveles de hierro en sangre provocada por un déficit de hierro. Este mineral es un elemento crucial en la función de todas las células y además en la formación de hemoglobina.</p>
¿Por qué se tiene anemia?
<p>Las causas que pueden provocar la aparición de "anemia ferropénica" son:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Un aumento en las necesidades de hierro (embarazo, lactancia, crecimiento -infancia y adolescencia-) -Un aumento en la pérdidas de hierro (hemorragias y menstruación copiosa y duradera) -Una disminución del aporte de hierro (dieta deficitaria en hierro y enfermedades que cursan con malabsorción).
¿Cómo se manifiesta, qué síntomas da?
<p>Habitualmente la sintomatología es insidiosa, los síntomas aparecen a lo largo de semanas o meses, y varían en función de la severidad de la anemia.</p> <p>Suele haber cansancio, fatiga al esfuerzo, palidez cutánea, somnolencia, y dolores y calambres musculares.</p>
¿Cómo se diagnostica?
<p>El diagnóstico se realiza mediante una analítica en la que se constata la existencia de una disminución de la hemoglobina y de los niveles de hierro en sangre.</p>

¿Qué tratamiento tiene?

En el caso de "anemia ferropénica" debemos reponer el hierro que falta en el organismo mediante una dieta rica en hierro y tomando medicamentos que ayudan a recuperar el hierro que falta. La mayoría de los preparados con hierro se deben tomar preferentemente con estómago vacío (1 hora antes de las comidas ó 2 horas después).

Se debe evitar el consumo de café, té, lácteos, soja o huevos junto con medicamentos que contienen hierro, ya que dificultarán su absorción.

Si se olvida la toma del medicamento no debe duplicarse al día siguiente ya que se favorece así que puedan aparecer molestias gástricas.

El tratamiento con hierro puede provocar que las deposiciones tomen un color negro, lo que no debe asustar, es normal.

La desaparición de la sintomatología, incluso la mejoría de la anemia no implica que los depósitos de hierro del organismo se hayan recuperado, por lo que no debe suspenderse el tratamiento precozmente. Es importante que el tratamiento se haga durante periodos prolongados (al menos 6 meses), para reponer las reservas de hierro del organismo.

¿Cómo se previene?

La anemia ocasionada por deficiencias en la dieta se puede prevenir con la ingesta de alimentos ricos en hierro. El hierro que está en las carnes y pescados es el que mejor absorbe el organismo, sobre todo si se toman junto a alimentos ricos en vitamina C (frutas cítricas, tomates, fresas...) que favorecen su mejor absorción.

Una vez terminado el tratamiento de una anemia debe seguirse una dieta en la que se asegure la ingesta de alimentos ricos en hierro.

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

Alimentos	Porción (g)	Hierro (mg)
Almejas y otros moluscos	85	23
Hígado de pollo	100	12
Carne de pavo	145	11
Lentejas	200	6.60
Espinacas	180	6.40
Hígado de ternera	100	6.20
Carne de ternera	100	2.50
Almendras, pistachos	30	1.20

Pechuga de pollo	100	1.10
Carne de cerdo	100	0.90
Atún	100	0.90

Estas recomendaciones suelen servir para todo el mundo. Para saber si son aplicables a su caso particular o en caso de duda consulte con su médico.