

A healthcare professional in blue scrubs is holding a red sign. The sign has a black background with a blue rounded rectangle in the center containing the text 'Prevención de la Anemia'. The professional has a stethoscope around their neck. The background of the entire image features a geometric pattern of yellow and blue triangles.

# Prevención de la Anemia

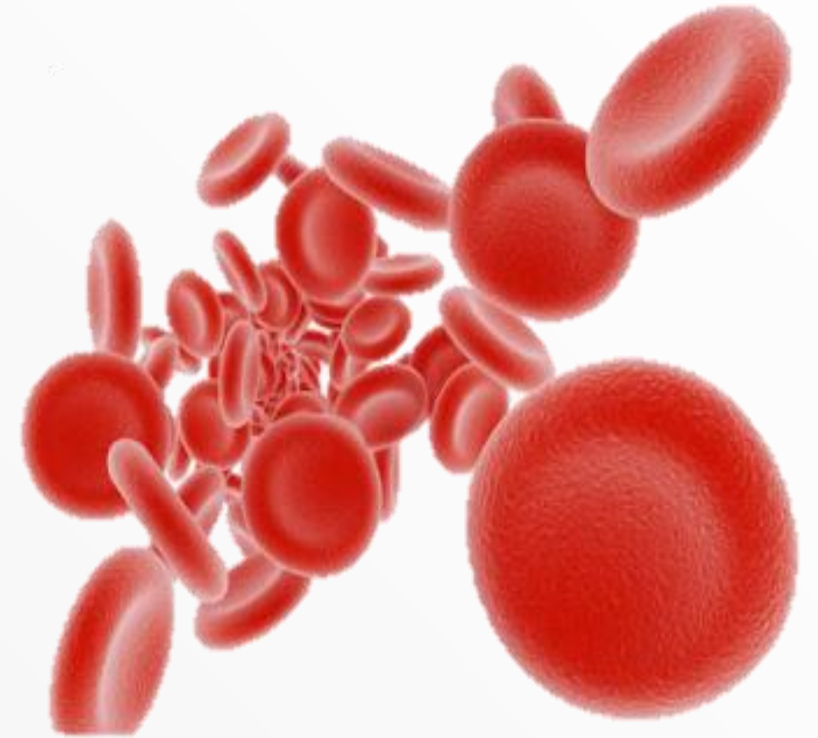
# Objetivos



- ✓ Disminuir el riesgo de incidencia de contraer anemia en los colaboradores.
- ✓ Fomentar una cultura de prevención contra la anemia en la organización.
- ✓ Promover buenos hábitos alimenticios y estilos de vida adecuados para evitar la anemia.

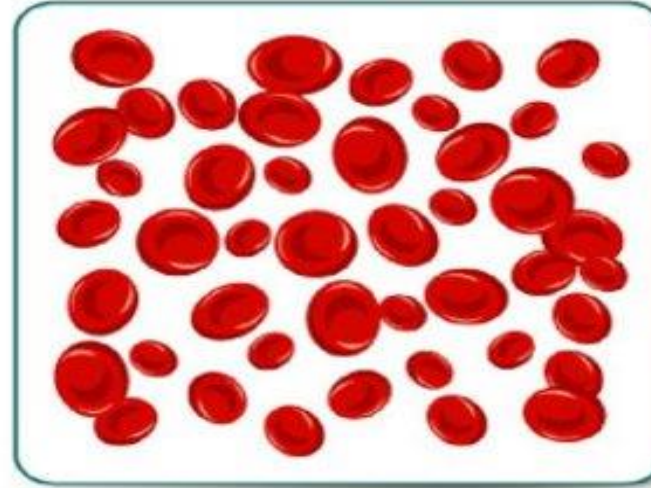
# Consideraciones

***“La anemia es la enfermedad más frecuente en el mundo. En el año 2008 la O.M.S. la definió como un problema global de salud pública conllevando importantes consecuencias para la salud humana, así como para el desarrollo social y económico.”***

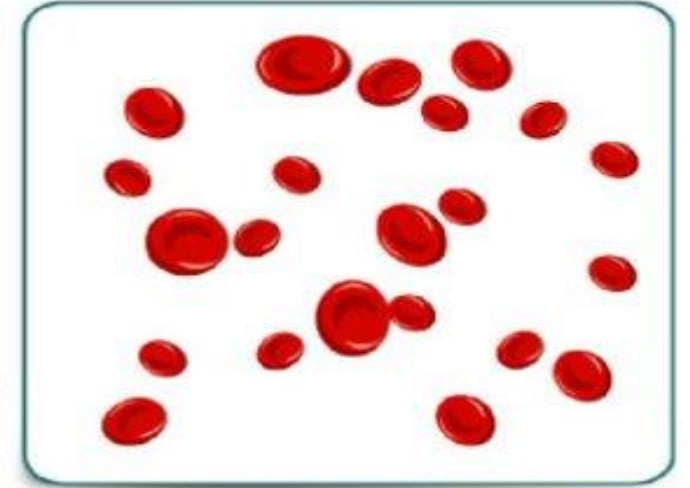


# ¿Qué es la Anemia?

Disminución en la concentración de la hemoglobina.



Normal



Anemia

**¡ATENCIÓN!**

“La hemoglobina es una proteína rica en hierro que ayuda a los glóbulos rojos a transportar el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo. Si tiene anemia, su cuerpo no obtiene suficiente cantidad de sangre rica en oxígeno.

## VALORES DE HEMOGLOBINA

Población	Normal (g/dl)	Anemia por niveles de hemoglobina (g/dl)		
		Leve	Moderada	Severa
Niños de 6 a 59 meses de edad	11.0-14.0	10,0-10,9	7,0-9,9	< 7,0
Niños de 5 a 11 años de edad	11.5-15.5	11,0-11,4	8,0-10,9	< 8,0
Adolescente 12- 14 años de edad	12 a más	11,0-11,9	8,0-10,9	< 8,0
Mujer no embarazada de 15 años a más	12 a más	11,0-11,9	8,0-10,9	< 8,0
Varones 15 años a más	13 a más	10,0-12,9	8,0-10,9	< 8,0

# Causas

1. Pérdida de sangre
2. Falta de producción de glóbulos rojos
3. Falta de consumo de hierro en la dieta
4. Algunas personas tienen anemia debido a más de uno de estos factores.



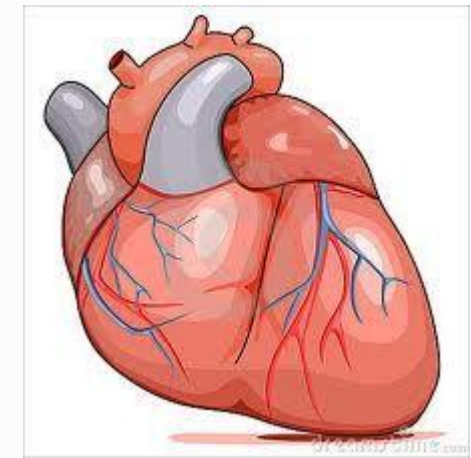
# Síntomas

- Fatiga extrema
- Debilidad
- Piel pálida
- Dolor torácico, latidos cardíacos rápidos o falta de aliento
- Dolor de cabeza, mareos o vértigo
- Manos y pies fríos
- Falta de apetito, especialmente en bebés y niños



# Complicaciones

• **Problemas de corazón.** La anemia por deficiencia de hierro puede ocasionar latidos del corazón irregulares o acelerados. Cuando tienes anemia, el corazón debe bombear más sangre para compensar la falta de oxígeno en la sangre. Esto puede ocasionar un corazón dilatado o insuficiencia cardíaca.



• **Problemas durante el embarazo.** En las mujeres embarazadas, la anemia por deficiencia de hierro grave está asociada con partos prematuros y bebés con bajo peso al nacer. Pero la enfermedad puede prevenirse si las mujeres embarazadas toman suplementos de hierro como parte de sus cuidados prenatales.

• **Problemas de crecimiento.** En los lactantes y niños, la deficiencia de hierro grave puede ocasionar anemia y también retrasos en el crecimiento y desarrollo. Además, la anemia por deficiencia de hierro está asociada con una mayor vulnerabilidad a las infecciones.





# Recomendaciones de prevención

Puedes reducir tu riesgo de anemia por deficiencia de hierro eligiendo alimentos ricos en hierro.

## Elige alimentos ricos en hierro

Los siguientes son algunos alimentos ricos en hierro:

- Carne roja, carne de cerdo y aves de corral
- Mariscos
- Vegetales de hojas verdes oscuras, como la espinaca
- Frutas desecadas, como uvas y pasas
- Cereales, panes y fideos fortificados con hierro
- Arvejas

**Elige alimentos que contengan vitamina C para mejorar la absorción de hierro**



# No olvidar.....

## HIERRO



ARVEJAS



PAN



PASAS



QUESO  
DE SOYA

## VITAMINA B12



CARNE DE RES



PESCADO



HUEVOS



LECHE

## ÁCIDO FÓLICO



ESPINACA



PLÁTANOS



NARANJA



HÍGADO  
DE RES



Se sugiere acompañar los alimentos o suplementos ricos en Hierro con algún alimento **rico en Vitamina C** para facilitar su absorción.



Si el médico te recomienda, también puedes usar **suplementos** de Hierro, Vitamina B12 y Ácido fólico.



*Si tienes alguna duda o consulta,  
el área de salud está a su  
disposición*

**965 403 065**





Claro y P