

anemia

Sigue nuestras
siguientes
publicaciones para
informarte sobre la
Anemia
y algunos de sus
diferentes tipos

La anemia:

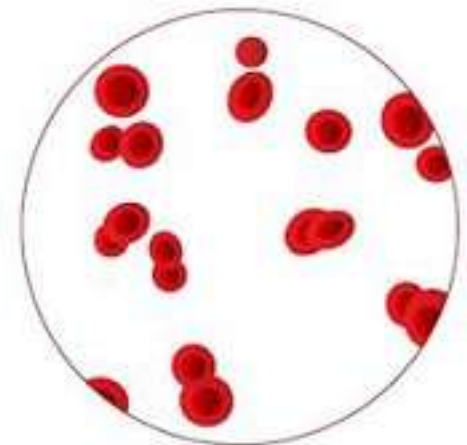
Es un problema frecuente en situaciones de desnutrición, 1/3 de los pacientes con anorexia presentan anemia moderada, también puede afectar en otros trastornos; altera el rendimiento de las personas al existir una mala oxigenación.

La **ANEMIA** es una baja del tamaño o número de glóbulos rojos encontrados en la sangre o de la cantidad de hemoglobina, proteína encargada de llevar el oxígeno; esta baja reduce el intercambio de **oxígeno y dióxido** de carbono entre la sangre y las células.

Nutr. Ana Laura Montes



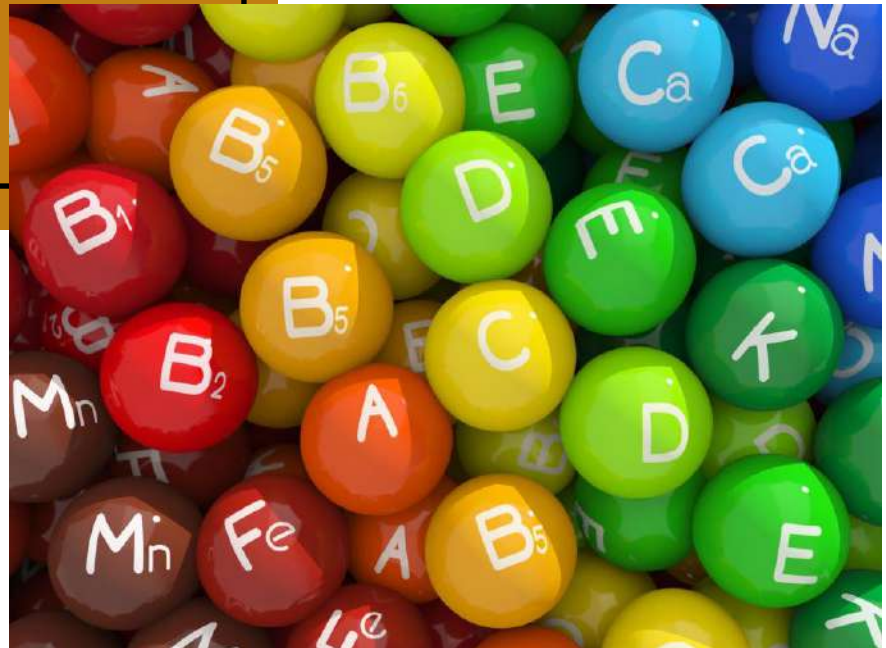
Normal



Anemia

La mayoría de las anemias son causadas por falta de nutrimentos necesarios ya que sin estos el cuerpo no puede crear glóbulos rojos ni hemoglobina de manera correcta.

Nutr. Ana Laura Montes



ANEMIA FERROPÉNICA

Es la anemia más frecuente a nivel mundial, afecta a 1 de cada 3 habitantes; está relacionada con:

- 1- Ingesta inadecuada de hierro por una dieta insuficiente
- 2- Absorción inadecuada de hierro resultante de diarrea
- 3- Enfermedades intestinales o interferencia con medicamentos



Nutr. Ana Laura Montes

Los síntomas de una *anemia ferropénica:*

Mal funcionamiento de los órganos del cuerpo

Mala función muscular

Trastornos neurológicos

Cansancio

Problemas de desarrollo cognitivo en niños

Infecciones frecuentes, palidez en piel y párpado inferior, alteraciones en lengua, entre otras.

Si es progresiva y no tratada cambios cardiovasculares y respiratorios

Nutr. Ana Laura Montes

Como tratamiento y prevención
para la

anemia ferropénica,

antes de consumir suplementos
alimenticios, es importante eva-
luar la alimentación adecuada y

balanceada.

Nutr. Ana Laura Montes

La anemia megaloblástica



Se debe a un déficit de vitamina b12 o de ácido fólico, ambas vitaminas son esenciales para poder generar proteínas para el ADN.

Nutr. Ana Laura Montes

La anemia por déficit de ácido fólico

puede afectar a mujeres gestantes y lactantes nacidos de madres con déficit de ácido fólico.



Nutr. Ana Laura Montes

La anemia por
déficit de ácido fólico

se da por dietas inadecuadas prolongadas, alteraciones en la absorción y aumento de las necesidades por crecimiento, entre otras.

*Buena fuente de ácido fólico son frutas y verduras y cereales



Nutr. Ana Laura Montes

La anemia **PERNICIOSA**

Es causada por una falta de la proteína estomacal que ayuda a la absorción de la vitamina b12.

También puede ser por una baja o nula ingesta de alimentos de origen animal.



Nutr. Ana Laura Montes

LA ANEMIA PERNICIOSA

Puede provocar insensibilidad y hormigueo en manos y pies, disminución de sensaciones, mala coordinación muscular y alucinaciones.

*Buena fuente de alimento:
Carnes, huevo y lácteos.



Nutr. Ana Laura Montes

la anemia

POR DESNUTRICIÓN PROTEICO-CALÓRICA

Es provocada por falta de proteínas, éstas ayudan a la producción de hemoglobina y glóbulos rojos. Usualmente cuando hay un déficit de proteína también hay un déficit de hierro, ácido fólico y vitamina b12.

En el embarazo el volumen sanguíneo tiene que incrementar para poder suministrar oxígeno para el bebé por lo que se requiere más hierro para poder generar esta sangre, si no se tienen suficientes reservas de hierro o no existe un consumo de acuerdo a los requerimientos durante el embarazo la *anemia gestacional* se genera.



Nutr. Ana Laura Montes

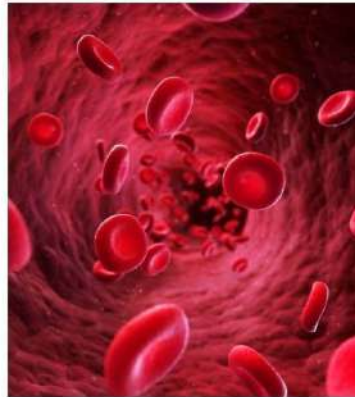
La anemia **GESTIONAL**

Puede provocar un parto prematuro y bajo peso al nacer, también puede ser responsable de hasta el 26% de la mortalidad materna.



La anemia **GESTIONAL**

Los síntomas son fatiga, debilidad, piel pálida, latidos del corazón irregulares, falta de aire, mareo, dolor en el pecho, entre otros.



Nutr. Ana Laura Montes