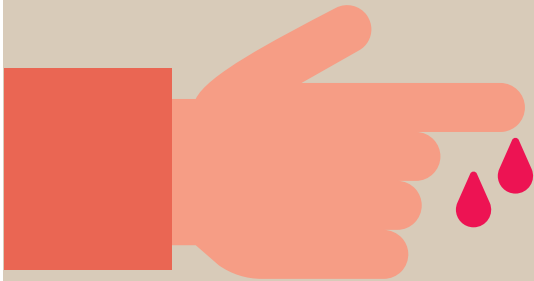


# Causas

- ⊗ Pérdidas de sangre por menstruaciones intensas y abundantes.
- ⊗ Pérdida lenta y continua de sangre dentro del cuerpo (por úlcera péptica, hernia de hiato, o pólipos en el colon, entre otras causas).
- ⊗ Falta de hierro en la dieta.
- ⊗ Incapacidad para absorber el hierro de los alimentos. Algunas circunstancias y/o trastornos intestinales afectan a la capacidad del intestino para absorber nutrientes de los alimentos digeridos, como la celiaquía.
- ⊗ Embarazo. En esta etapa hay una mayor demanda de sangre y de hemoglobina para el feto en desarrollo.

Pide tu prueba en esta farmacia



# Síntomas

- Cansancio inusual
- Palidez
- Dificultad para respirar
- Manos y pies fríos
- Dolores de cabeza y mareos
- Ritmo cardíaco irregular
- Uñas frágiles
- Inflamación o dolor en la lengua

# Grupos de riesgo

- Mujeres en edad reproductiva (por la menstruación).
- Mujeres premenopáusicas y embarazadas.
- Lactantes, niños hasta 5 años y adolescentes en proceso de crecimiento.
- Personas vegetarianas (es importante ingerir alimentos ricos en hierro para suplir la carne).

# Prevención Consejos

Para reducir tu riesgo de anemia por deficiencia de hierro sigue estos consejos

👉 Elige **alimentos ricos en hierro**, como carnes rojas, legumbres, vegetales, huevos o frutos secos, entre otros. Nuestro organismo absorbe más hierro de la carne que de otras fuentes, por lo que en el caso de las personas vegetarianas se recomienda aumentar el consumo de alimentos vegetales ricos en hierro.

👉 Incluye en tu dieta **alimentos que contengan vitamina C** para mejorar la absorción de hierro. Como brócoli, pomelo, kiwi, naranjas, mandarinas, tomates, pimientos...

👉 Evita los **alimentos que dificultan la absorción de hierro**, como los lácteos y bebidas con cafeína o teína.

👉 Puedes tomar **suplementos alimenticios con hierro**, siempre bajo la supervisión de un profesional sanitario y consultando los períodos entre tomas si se usa otra medicación. Se recomienda tomarlos durante las comidas para reducir las molestias digestivas.

# Déficit de hierro

su importancia para la salud

El hierro es fundamental para la producción de energía necesaria para la función celular.

Su déficit hace que el organismo no produzca la cantidad necesaria de hemoglobina, una proteína presente en los glóbulos rojos que les permite transportar oxígeno a todos los tejidos. Si esta carencia se mantiene en el tiempo, se manifiesta en **anemia por deficiencia de hierro o ferropenia**.

El déficit de hierro está relacionado con una peor calidad de vida, un mayor riesgo de infecciones, de partos prematuros o neonatos de bajo peso en el caso de las mujeres embarazadas y de trastornos de aprendizaje en niños de menos de 5 años.

## Test de detección de déficit de hierro

Con un sencillo test y en tan solo 10 minutos podrás saber si tienes déficit de hierro.

Pide tu prueba en esta farmacia



# Anemia

Por déficit de hierro

¿Dolor de cabeza?

¿Irritabilidad?

¿Mareos?

¿Cansancio?



Te ayudamos a identificar y prevenir la anemia ferropénica

FARMACIAS  
  
Sanifarma