

# L A N E M I A

sintomas

Cansancio.  
Debilidad.  
Falta de aire.  
Piel pálida o amarillenta  
Latidos irregulares.  
Mareos o aturdimiento.  
Dolor en el pecho.  
Manos y pies fríos.  
Dolores de cabeza.

causas

- 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.

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

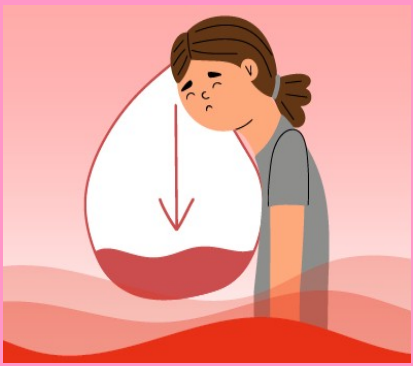
es una proteína que se encuentra en los glóbulos rojos y transporta el oxígeno desde los pulmones a los demás órganos del cuerpo.

tener

anemia puede provocar cansancio, debilidad y falta de aire.

tipos

- ◊ Anemia aplásica
- ◊ Anemia de células falciformes
- ◊ Anemia por deficiencia de hierro
- ◊ Anemia por deficiencia de vitaminas
- ◊ Talasemia



prevencion

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.

link video explicacion acerca de la ANEMIA:

una alimentacion 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, cacahuetes 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.