**PREVENIR Y CURAR LA ANEMIA**

**¿QUÉ ES LA ANEMIA?**

Una persona con anemia tiene "poco sangre". Esto ocurre cuando la sangre se perdió o fue destruido más rápido que entonces cuerpo puede reemplazarlo. Disentería, grandes heridas, úlceras sangrantes, la malaria y los ciclos menstruales pesados pueden conducir a la anemia. No comer lo suficiente de hierro en los alimentos puede causar anemia o empeorarla, especialmente para niños y mujeres embarazadas.

**¿QUIÉN DESARROLLA LA ANEMIA?**

Cualquiera puede tener anemia, pero los niños, mujeres embarazadas y mujeres con ciclos menstruales prolongados están particularmente en riesgo. Las mujeres embarazadas con anemia tienen mayor riesgo de aborto espontáneo y peligrosa hemorragia durante el parto. En los niños, la anemia severa puede deberse a infecciones por Uncionaria, diarrea crónica y disentería además de la falta de alimentos ricos en hierro en su dieta. Es muy importante que los niños y madres embarazadas coman tanto de los alimentos ricos en hierro como sea posible.

**¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA ANEMIA?**

Los síntomas comunes de la anemia son: debilidad y fatiga, encías pálidas y en la piel, las uñas pálidas.

En casos severos, las mujeres y los niños quieren a comer tierra. Además, su cara y los pies pueden estar inflamados, su latido del corazón es rápido y falto de aliento.

**¿CÓMO PREVENIR Y TRATAR LA ANEMIA?**

Comer alimentos que son ricos en el mineral de hierro.

VEASE EL CARTEL: **PARA PREVENIR LA ANEMIA, COMA ALIMENTOS RICOS EN HIERRO.**

A continuación se presentan notas especiales sobre cada tema en el cartel:

* **LOS ALIMENTOS CON PROTEINAS** – Carnes rojas y hígado son especialmente ricos en hierro. Todos los alimentos animales tienen una forma de hierro que se absorbe mejor por el cuerpo. Frijoles y lentejas son también alimentos con proteína, pero tienen otro tipo de hierro que no es tan fácil para que el cuerpo los pueda absorber.
* **LAS VERDURAS Y FRUTAS** - Verduras de hoja verde oscuros, guisantes y frutos (secos) tienen más hierro que otras hortalizas y frutas. Verduras crudos tienen más vitamina C (véase abajo).
* **LOS PANES, CEREALES** – Elija panes, arroz y cereales enriquecidos, que se suplementan con hierro cuando son preparados.
* **SU CUERPO PUEDE USAR el HIERRO MEJOR SI…**
* Comer alimentos con vitamina C (frutas cítricas, tomates, bayas) cuando comes alimentos de origen animales (carne, hígado, pollo, huevos, atún).
* Cocinar en ollas de hierro. O bien, coloque un trozo limpio de hierro o de herradura en la olla de cocción. Cualquier alimento que cocinar así tendrá más hierro.
* **NO USAR el HIERRO BIEN SI…**
* Evite beber café y té junto con una comida con alimentos ricos en hierro. Café y té pueden limitar la cantidad de hierro que su cuerpo absorbe.

**Nota:** La persona con anemia moderada o severa debe ver a su médico consultando por a las pastillas de hierro (sulfato ferroso). Esto es especialmente importante para las madres gestantes con anemia.