

PREVENTING AND CURING ANEMIA

WHAT IS ANEMIA?

A person with anemia has “thin blood”. This happens when blood is lost or destroyed faster than the body can replace it. Dysentery, large wounds, bleeding ulcers, malaria, and heavy menstrual cycles can all lead to anemia. Not eating enough of the mineral IRON in foods can cause anemia or make it worse, especially for children and pregnant women.

WHO DEVELOPS ANEMIA?

Anyone can have anemia, but children, pregnant women, and women with heavy menstrual cycles are especially at risk. Pregnant women with anemia are more at risk of miscarriage and dangerous bleeding in childbirth. In children, severe anemia can be caused by hookworm infections, chronic diarrhea, and dysentery in addition to the lack of iron-rich foods in their diet. It is very important that young children and pregnant mothers eat as much of the foods high in iron as possible.

WHAT ARE SIGNS OF ANEMIA?

Common symptoms of anemia are: weakness and fatigue, pale gums and skin, white fingernails. In severe cases, women and children like to eat dirt. In addition, their face and feet may be swollen, their heartbeat rapid, and they are short of breath.

HOW DO YOU PREVENT AND TREAT ANEMIA?

Eat foods that are rich in the mineral IRON.

SEE THE CHART: PARA PREVENIR LA ANEMIA, COMA ALIMENTOS RICOS EN HIERRO.

Below are special notes on each topic on the chart:

- ❖ **PROTEIN FOODS** – Red meats and liver are especially high in iron. ALL animal foods have a form of iron that is better absorbed by the body. Frijoles and lentejas are also protein foods, but they have another type of iron that is not as easy for the body to absorb.
- ❖ **VEGETABLES AND FRUITS** - Dark green leafy vegetables, peas, and (dried) fruits have more iron than other vegetables and fruits. Raw vegetables will have more Vitamin C (see below).
- ❖ **BREADS AND CEREALS** – Choose enriched breads, rice, and cereals, which have iron added to them when they are made.
- ❖ **HOW TO HELP YOUR BODY TO USE IRON BETTER**
 - Eat foods with Vitamin C (citrus fruits, tomatoes, berries) when you eat plant foods (breads, cereals, beans, legumes)
 - Eat plant foods along with meat, poultry, or fish.
 - Cook in iron pots and pans. Or, place a clean piece of iron or horseshoe in the cooking pot. Any food that you cook like this will have more iron.
- ❖ **WHAT DOES NOT HELP**
 - Avoid drinking coffee and at meals with iron-rich foods . Coffee and tea can limit how much iron your body absorbs.

NOTE: Person with moderate or severe anemia should see their medical doctor regarding iron (ferrous sulfate) pills. This is especially important for pregnant mothers with anemia.

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 empeorar, 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 anquilostomas,, 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 falta 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 oscuras, guisantes y frutos (secos) tienen más hierro que otras hortalizas y frutas. Verduras crudas 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 los plantas (cereales enriquecidas, pan, frijoles, legumbres).
 - Comer alimentos de los plantas en la misma comida con carne, pollo, o pescado.
 - 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.