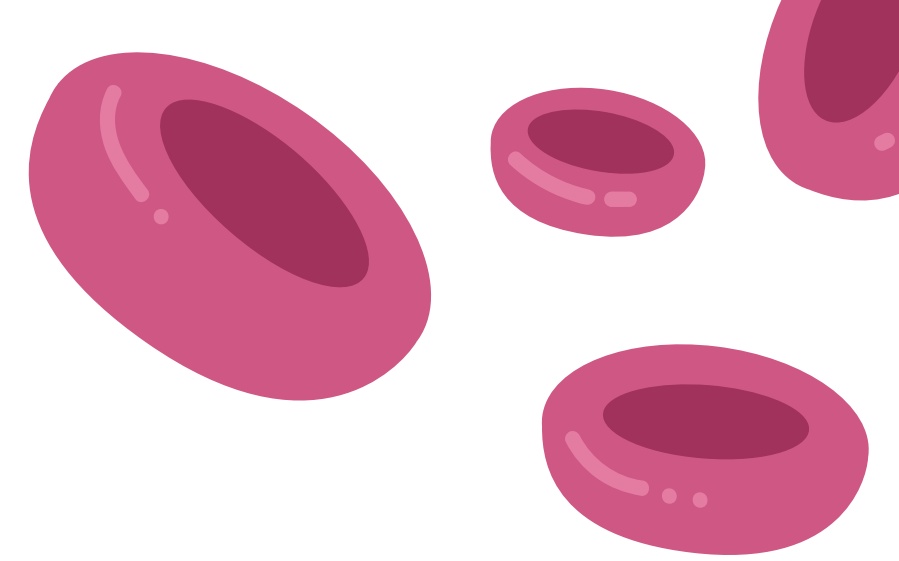


# ¿TIENES ANEMIA?

***TODO LO QUE NECESITAS SABER:  
Síntomas, tratamiento y nutrición***

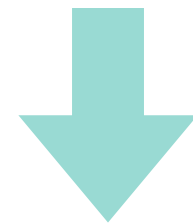
# ¿QUÉ ES LA ANEMIA?



Es cuando tienes  
**POCA HEMOGLOBINA**  
en la sangre



Menos oxígeno en el cuerpo



Por eso te sientes cansado/a

## HEMOGLOBINA

Proteína de los glóbulos rojos encargada de **transportar el oxígeno** desde los pulmones al resto del cuerpo.

### VALORES ORIENTATIVOS:

- Mujeres <12
- Hombres <13-14

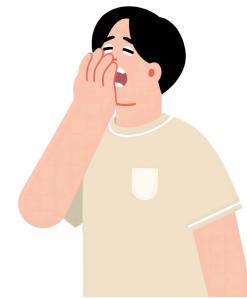
# ¿SOSPECHAS DE ANEMIA?

## Señales frecuentes

Debilidad



Cansancio/  
Falta de  
energía



Mareos



Dolor de  
cabeza



Falta de aire



Palpitaciones



Manos y pies  
fríos



Palidez



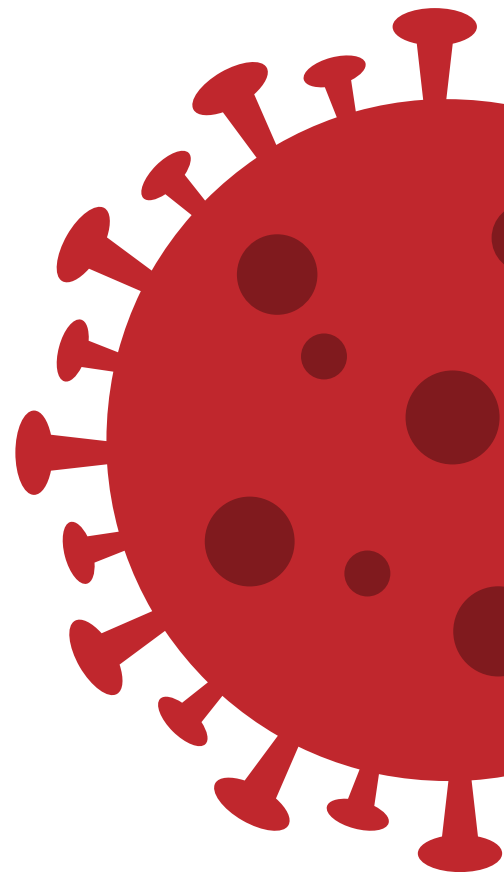
**Si tienes varios de estos  
síntomas, podría ser ANEMIA**



# Acude a **URGENCIAS** si los síntomas no mejoran y te impiden hacer vida normal

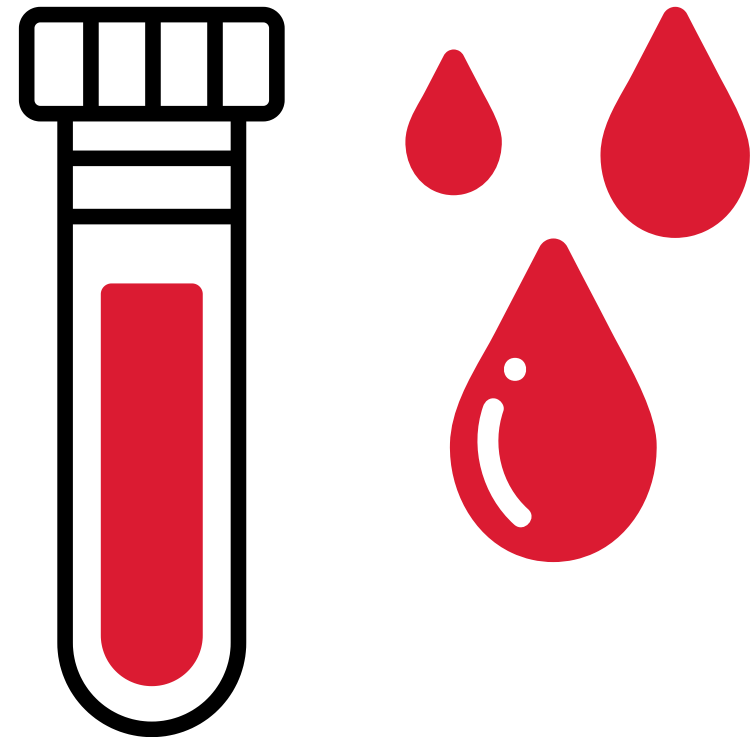
- Te falta aire incluso en reposo
- Dolor en el pecho
- Desmayo o casi desmayo
- Palpitaciones fuertes
- Sangrado abundante (regla o heces negras/rojas)

**NO ESPERES,  
busca atención médica  
INMEDIATA**



# ¿CÓMO SE CONFIRMA?

Se necesita un **ANÁLISIS DE SANGRE**

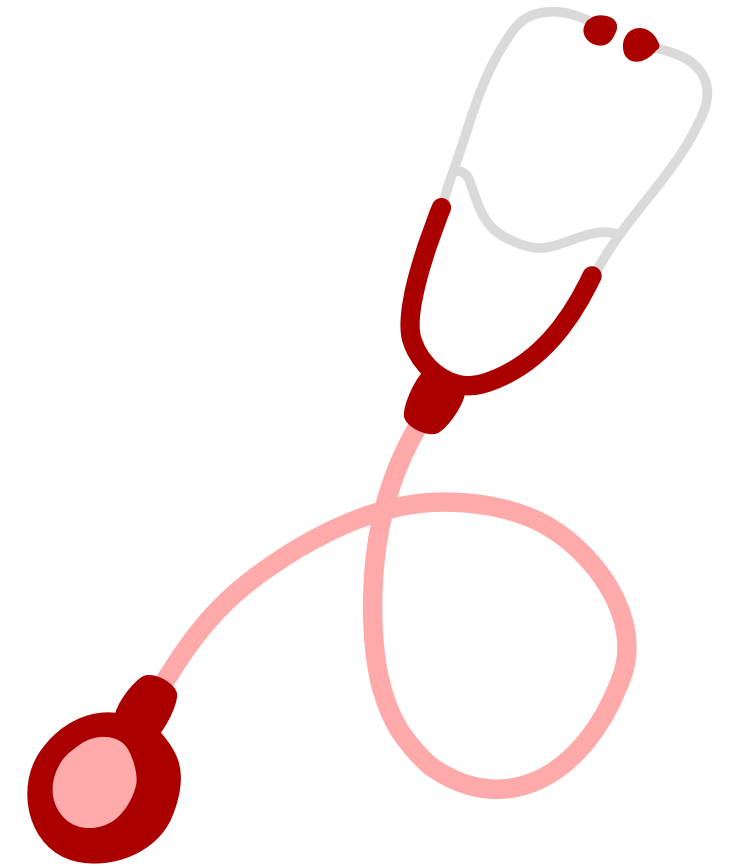


Mide la **hemoglobina y el hierro**



Sin analítica NO se puede confirmar

***¡No te autodiagnostiques!***





### 1. VE A UN CENTRO DE SALUD

Pide un análisis de sangre para confirmar que tienes anemia.

# ¿QUÉ HAGO AHORA?

### 2. SIGUE EL TRATAMIENTO INDICADO

Normalmente será hierro oral.



### 3. TOMA BIEN EL HIERRO

- En ayunas
- Con Vitamina C
- ¡Evita leche, café o té en ese momento!



### 4. CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Incluye alimentos ricos en hierro cada día y combínalos con Vitamina C



### 5. NO ABANDONES EL TRATAMIENTO

¡Aunque te encuentres mejor!



## ¿ES GRAVE?

### **PUEDE SER LEVE**

Frecuente y fácil de tratar.

### **PUEDE INDICAR OTRO PROBLEMA**

Falta de hierro, vitaminas o pérdidas de sangre.

### **SI NO SE TRATA...**

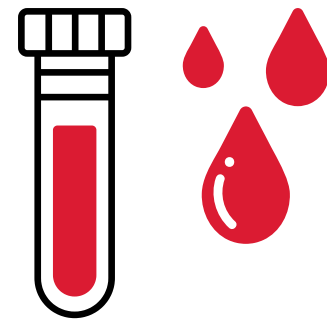
Empeora el cansancio, la falta de aire y el rendimiento.

## FRASES ÚTILES

Puedes decir en consulta...

- “Estoy muy cansado/a desde hace semanas”
- “Me mareo al levantarme”
- “Creo que puedo tener anemia”
- “Tengo reglas muy abundantes”
- “Me falta el aire con facilidad”

# CAUSAS MÁS FRECUENTES



**FALTA DE HIERRO** (la más común)

**PÉRDIDA DE SANGRE** (regla, sangrado digestivo...)

**MALA ALIMENTACIÓN**

**FALTA DE VITAMINA B12 O ÁCIDO FÓLICO**

**ENFERMEDADES CRÓNICAS**



# ¿QUÉ TIPO DE ANEMIA PUEDES SUFRIR?

## **FERROPÉNICA**

La más frecuente. Se debe a falta de hierro (por dieta, pérdidas de sangre, mala absorción o aumento de necesidades).

## **POR DÉFICIT DE ÁCIDO FÓLICO**

Por falta de folato; los glóbulos rojos son más grandes de lo normal.

## **PERNICIOSA**

Tipo de anemia por B12 en la que el cuerpo no puede absorberla correctamente.

## **POR DÉFICIT DE VIT B12**

Causada por falta de B12 o problemas para absorberla.

## **POR ENFERMEDADES CRÓNICAS**

Asociada a enfermedades prolongadas (inflamación, infecciones, cáncer, autoinmunes).

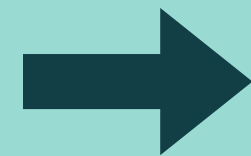
## **TALASEMIA**

Trastorno hereditario que afecta la hemoglobina.

# ¿CÓMO SE TRATA LA ANEMIA?

## SUPLEMENTOS DE HIERRO

Tratamiento de primera línea



**SULFATO FERROSO**  
(el más habitual)



- Mejora en 4-8 semanas
- Continuar varios meses para recuperar reservas

### ¿Cómo tomarlo?

- En **ayunas** (mejor absorción)
- Con **vitamina C** (ej: zumo de naranja)
- Evitar junto con: **leche o calcio, café o té, antiácidos**
- **Separar 2 horas** de otros medicamentos

# ¿SABÍAS QUE EL HIERRO PUEDE CAUSAR MOLESTIAS DIGESTIVAS?

Al tomar suplementos de hierro es normal notar:

- Náuseas
- Dolor abdominal
- Estreñimiento o diarrea
- Heces más oscuras



¿Cómo puedes evitarlo?

- Tomarlo con algo de comida si sienta mal
- Ajustar la dosis con un profesional
- Evitar combinarlo con café, té o lácteos

## Consejo importante

Existen formas mejor toleradas como el **hierro liposomado**, que:

- Produce menos molestias digestivas
- Se absorbe mejor
- Mejora la adherencia al tratamiento



# Alimentos ricos en **HIERRO**



## **HIERRO HEMO** (mejor absorción)

### **Carnes:**

Ternera, cerdo, pollo, pavo

### **Vísceras:**

Hígado

### **Pescados y mariscos:**

Atún, sardinas, caballa

Almejas, ostras

### **Otros:**

Huevo



## **HIERRO NO HEMO** (menor absorción)



### **Legumbres:**

Lentejas, garbanzos, judías, soja

Tofu, tempeh

### **Cereales:**

Avena, pan integral, arroz integral

### **Verduras:**

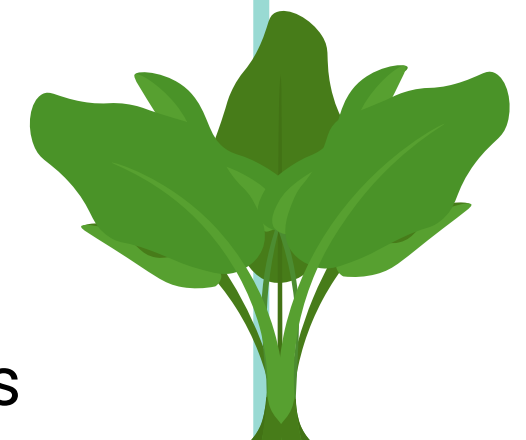
Espinacas, brócoli, col

### **Frutas:**

Higos, dátiles, pasas

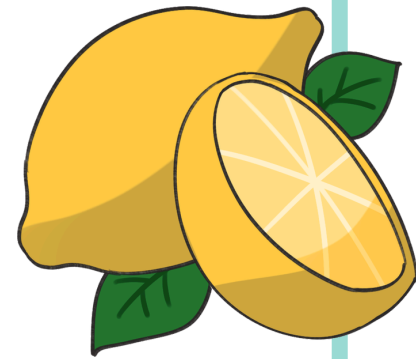
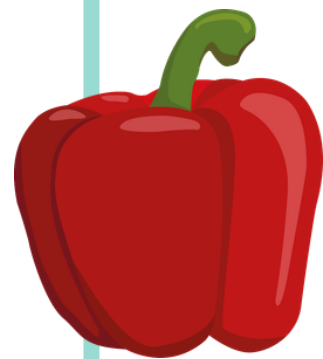
### **Frutos secos y semillas:**

Almendras, nueces, semillas



# GUÍA RÁPIDA DE COMBINACIONES

## Combinaciones que **MEJORAN** la absorción



### **Hierro + Vitamina C:**

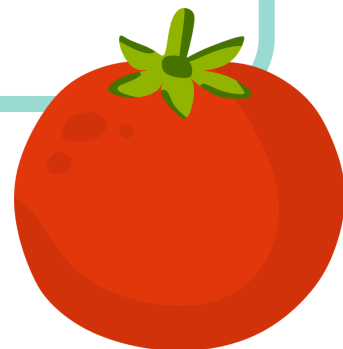
Lentejas + tomate o limón

### **Hierro vegetal + Proteína animal:**

Arroz con pollo

### **Hierro + Ácidos orgánicos:**

Legumbres + Vinagre o limón



## Combinaciones que **NO** ayudan



### **Hierro + Lácteos/Calcio:**

Leche, queso, yogur

### **Hierro + Té/Café (taninos):**

Té, café

### **Hierro + Antiácidos o fármacos que reducen acidez:**

Omeprazol, antiácidos

### **Hierro + Alimentos muy ricos en fibra:**

Salvado, exceso de cereales integrales

# ¿QUÉ HACER EN TU DÍA A DÍA?



## ORGANIZA TUS COMIDAS

- Incluye **hierro** en comida y cena
- Combina **alimentos animales + vegetales**
- Añade vitamina C (naranja, limón, tomate) para mejorar la absorción
- Evita tomar **lácteos, café o té** en comidas ricas en hierro
- Usar legumbres varias veces a la semana



## SI TOMAS HIERRO...

- Tómalo con comida si te sienta mal
- Sigue el tratamiento pautado
- No lo suspendas sin consultar



## HÁBITOS SALUDABLES

- Realiza ejercicio suave sin sobreesfuerzo
- Mantén descanso y rutina equilibrada

# EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Desayuno:</b> Yogur + avena + fresas + frutos secos</p> <p><b>Comida:</b> Salmón + espinacas + patata</p> <p><b>Cena:</b> Wrap integral de pollo + pimiento rojo</p>	<p><b>Desayuno:</b> Tostada integral + aguacate + huevo + naranja</p> <p><b>Comida:</b> Pasta integral + ternera + tomate</p> <p><b>Cena:</b> Acelgas + gambas</p>	<p><b>Desayuno:</b> Yogur + avena + fresas + frutos secos</p> <p><b>Comida:</b> Salmón + espinacas + patata</p> <p><b>Cena:</b> Wrap integral de pollo + verduras</p>	<p><b>Desayuno:</b> Tostada integral + queso fresco + atún + naranja</p> <p><b>Comida:</b> Pollo + brócoli + arroz integral</p> <p><b>Cena:</b> Tortilla de espinacas + ensalada</p>	<p><b>Desayuno:</b> Yogur + avena + fresas + frutos secos</p> <p><b>Comida:</b> Poke de arroz integral + gambas + verduras</p> <p><b>Cena:</b> Judías verdes + patata + huevo</p>

# EJEMPLO DE MENÚ VEGETARIANO\*

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Desayuno:</b> Yogur + avena + fresas + frutos secos</p> <p><b>Comida:</b> Tofu + espinacas + patata</p> <p><b>Cena:</b> Wrap integral vegetal (heura, tempeh) + pimiento rojo</p>	<p><b>Desayuno:</b> Tostada integral + aguacate + huevo + naranja</p> <p><b>Comida:</b> Pasta integral + soja texturizada + tomate</p> <p><b>Cena:</b> Salteado de acelgas y tofu</p>	<p><b>Desayuno:</b> Yogur + avena + fresas + frutos secos</p> <p><b>Comida:</b> Bocados de heura + espinacas + patata</p> <p><b>Cena:</b> Hamburguesa vegetal + verduras</p>	<p><b>Desayuno:</b> Tostada integral + queso fresco + naranja</p> <p><b>Comida:</b> Tofu + brócoli + arroz integral</p> <p><b>Cena:</b> Tortilla de espinacas + ensalada</p>	<p><b>Desayuno:</b> Yogur + avena + fresas + frutos secos</p> <p><b>Comida:</b> Poke de arroz integral + bocados de heura + verduras</p> <p><b>Cena:</b> Judías verdes + patata + huevo</p>

# POBLACIONES ESPECIALES



## ADOLESCENTES Y MUJERES

- Mayor riesgo por menstruación
- Necesidades aumentadas en crecimiento y embarazo
- Más riesgo si la dieta es baja en hierro



## EMBARAZO

- Aumentan mucho las necesidades de hierro
- Importante para el bebé y la madre
- Puede haber pérdidas de sangre en el parto

## PERSONAS MAYORES

- Más frecuente con la edad
- Causas: Déficit de hierro, B12 o ácido fólico, Enfermedades crónicas



## VEGETARIANOS

- Riesgo de déficit de hierro y vitamina B12
- El hierro vegetal se absorbe peor
- Importante combinar alimentos y, a veces, suplementar



# MITOS Y ERRORES FRECUENTES

**“Solo necesito comer lentejas”**

✗ No es suficiente

Las lentejas tienen hierro, pero se absorbe peor

**“Si tomo suplementos, no necesito dieta”**

✗ Incorrecto

Los suplementos ayudan, pero no lo son todo



**RECUERDA!!!**

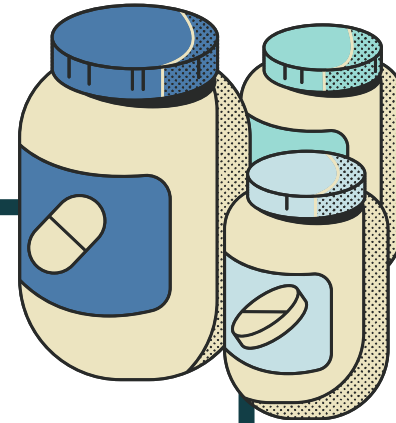
La clave es combinar dieta + suplementación correctamente.



# Preguntas frecuentes (FAQ)

## ¿CUÁNTO TARDA EN MEJORAR?

- Mejora en 2–4 semanas
- Normalización en 2–3 meses
- Continuar tratamiento varios meses más



## ¿PUEDO HACER EJERCICIO?

- ✓ Sí, pero suave y progresivo:  
Caminar, bicicleta  
Ejercicio sin sobreesfuerzo  
(Escucha tu cuerpo y descansa)



## ¿CUÁNTO TIEMPO TOMAR SUPLEMENTOS?

Aunque te encuentres mejor,  
☞ debes seguir unos 6 meses más  
Así se recuperan las reservas y se evitan recaídas

## ¿QUÉ PASA SI DEJO EL TRATAMIENTO?

- ✗ Puede volver la anemia
- No se recuperan las reservas de hierro
- Puede reaparecer el cansancio  
(Siempre seguir indicación médica)

## RECUERDA QUE:

- La anemia **NO debe autotratarse**
- Es importante **identificar la causa**
- El tratamiento debe ser **personalizado**

### La alimentación juega un papel clave

Una dieta equilibrada, variada y bien combinada por un nutricionista es fundamental.

### Sigue siempre las recomendaciones médicas

y no suspendas el tratamiento sin consultar.

