

Tema: anemia ferropénica

En dichas palabras es una disminución en el número de glóbulos rojos en la sangre debido a una falta de hierro. Esto significa que el cuerpo ya no tiene suficientes glóbulos rojos sanos y en realidad es muy importante porque los glóbulos llevan oxígeno a los tejidos corporales.

Las causas del porqué de esta enfermedad son:

- Una alimentación pobre en hierro (ésta es la causa más común).
- Incapacidad del cuerpo para absorber el hierro muy bien, aunque se esté consumiendo suficiente cantidad de este elemento.
- Crecimiento rápido (en el primer año de vida y en la adolescencia), cuando se necesita más hierro.

Por eso debes de comer más cosas que contengan hierro pero lo principal de lo cual quiero recalcar es que tu como adulto puedes tomar tu decisión de nutrirte y prevenir esta enfermedad pero los niños o los bebés te has puesto a pensar cómo puedes prevenirles esta enfermedad?

Los bebés nacen con hierro almacenado en el cuerpo. Debido a que crecen rápidamente, los niños y los bebés necesitan absorber un promedio de 1 mg de hierro al día.

Dado que los niños únicamente absorben alrededor del 10% del hierro que consumen en los alimentos, la mayoría de ellos necesita ingerir de 8 a 10 mg por día de este elemento. Los bebés lactantes necesitan menos porque el hierro se absorbe 3 veces más cuando está en la leche materna

¿SABIAS QUE?

La leche de vaca es una causa frecuente de deficiencia de hierro. Contiene menos hierro que muchos otros alimentos y también le dificulta más al cuerpo la absorción de este elemento de otros alimentos. La leche de vaca también puede provocar que el intestino pierda pequeñas cantidades de sangre.

Lo ves como no realmente le damos a nuestros hijos la leche adecuada, debemos informarnos bien de que realmente contiene hierro y no dejarnos llevar por lo que dicen las personas por que realmente perjudican a los hijos.

El riesgo de desarrollar anemia ferropénica se incrementa en:

- Bebés menores de 12 meses que toman leche de vaca en lugar de leche materna o leche maternizada en polvo (fórmula) fortificada con hierro.
- Niños pequeños que toman mucha leche de vaca en lugar de ingerir alimentos que le aporten al cuerpo más hierro.

La anemia ferropénica afecta con más frecuencia a los bebés entre 9 y 24 meses de edad. A todos los bebés se les debe hacer una prueba de detección para la deficiencia de hierro a esta edad. Es posible que los bebés prematuros necesiten una evaluación más temprana

Conoce algunos síntomas

- Coloración azulada o muy pálida de la esclerótica de los ojos
- Sangre en las heces
- Uñas quebradizas
- Disminución del apetito (especialmente en los niños)
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Irritabilidad
- Coloración pálida de la piel (palidez)
- Dificultad para respirar
- Dolor lingual
- Deseos vehementes e inusuales por alimento (llamado pica)
- Debilidad

Por eso te recomiendo que te realices exámenes estos abarcan

- Hematocrito
- Ferritina sérica
- Hierro sérico
- Capacidad total de fijación del hierro

Tratamiento

Para este tipo de enfermedad hay un tratamiento que consiste en suplementos de hierro (sulfato ferroso) que se toman por vía oral. El hierro se absorbe mejor en un estómago vacío, pero muchas personas necesitan tomar los suplementos con alimento para evitar el malestar estomacal. Otra forma de incrementar la absorción de hierro es tomarlo junto con la vitamina C.

Si usted no puede tolerar los suplementos de hierro por vía oral, éste se puede administrar por medio de una inyección intramuscular o intravenosa (IV).

La leche y los antiácidos pueden interferir con la absorción del hierro y no se deben tomar al mismo tiempo que los suplementos de este elemento.

Los alimentos ricos en hierro incluyen uvas pasas, carnes (especialmente el hígado), pescado, carne de aves, yemas de huevo, legumbres (arvejas y frijoles) y el pan integral.

La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda que todos los bebés sean alimentados con leche materna o leche maternizada (fórmula) fortificada con hierro durante al menos 12 meses. La AAP NO recomienda dar leche de vaca a los niños menores de un año.

La alimentación es la manera más importante de prevenir y tratar una deficiencia de hierro.

Las buenas fuentes de hierro abarcan:

- Albaricoques
- Col y otras verduras
- Avena
- Ciruelas
- Uvas pasas
- Espinaca
- Atún