



Diagnóstico  Salud

¿DÉBIL...?

ESCÁPATE DE LA ANEMIA

HOY EN DÍA, ALIMENTARSE ADECUADAMENTE SUELE SER UNA TAREA DIFÍCIL. NOS PREOCUPAMOS MÁS POR LA CANTIDAD QUE POR LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS, FAVORECIENDO LA POSIBILIDAD DE SUFRIR PROBLEMAS DE SALUD TALES COMO LA ANEMIA, LA CUAL SI NO SE TRATA A TIEMPO, PUEDE CONLLEVAR COMPLICACIONES MORTALES.

Por: Jorge Sánchez / Fotos: iStock





La anemia es un trastorno de la sangre, que consiste en que el organismo no produce la cantidad suficiente de glóbulos rojos o éstos son muy pequeños.

Estas células sanguíneas contienen hemoglobina, proteína rica en hierro, la cual se encarga de transportar oxígeno por todo el cuerpo. Si no se tiene suficientes glóbulos rojos o la cantidad de hemoglobina en sangre es baja, el cuerpo no alcanza a recibir el oxígeno necesario, provocando cansancio anormal acompañado de otra serie de síntomas. La alimentación de las más de 60 billones de células

de todo tipo que tenemos en el cuerpo depende de estos glóbulos. Durante los cerca de 120 días de vida de sólo uno de ellos, éste llega a realizar hasta 75 mil viajes entre los pulmones y los tejidos a los que lleva el oxígeno y recoge el dióxido de carbono.



TIPOS DE ANEMIA

Existen diferentes tipos de anemia, en su mayoría son fáciles de tratar y prevenir. No obstante, hay otras cosas que pueden ser más complicadas, como la anemia aplásica y la hemolítica, las cuales dependerán de la causa para brindar el tratamiento ideal, que puede consistir en medicamentos, transfusiones de sangre y cirugía.

ANEMIA APLÁSICA

Se produce si hay una afectación en la médula ósea que impida la producción de glóbulos rojos, blancos y plaquetas. Las causas pueden ser tanto hereditarias como adquiridas.

LA ANEMIA AFECTA A
CUALQUIER PERSONA,
SIN IMPORTAR
SU EDAD, RAZA O
GRUPO ÉTNICO.

» ANEMIA FERROPÉNICA (POR DEFICIENCIA DE HIERRO)

Es la causa más frecuente de este padecimiento. El cuerpo necesita hierro para producir hemoglobina. Puede adquirirse por una alimentación inadecuada.

La Dra. María Magdalena Albricias, especialista en nutrición clínica de

la red médica de Top Doctors, asegura que este tipo de anemia es común sobre todo en niños que están en pleno crecimiento y mujeres en general, considerando un riesgo todavía mayor en las adolescentes y embarazadas. Asimismo, afirma que el mejor

tratamiento para combatirla es consumir alimentos ricos en hierro, tales como las vísceras, carnes rojas, los pescados, el pollo, las legumbres (frijol, habas, lentejas...) los cereales de grano entero, las verduras de hoja verde, entre otros alimentos.

» ANEMIA PERNICIOSA

Es poco común. Se presenta cuando la baja producción de glóbulos rojos se debe al no poder assimilar la vitamina B12 y ácido fólico debido a un defecto de absorción. El tratamiento suele ser más complejo.

» ANEMIA HEMOLÍTICA

Se presenta cuando el organismo destruye los glóbulos rojos antes de cubrir su ciclo de vida. La médula ósea no es capaz de reponer los células sanguíneas que se están destruyendo.

LOS SÍNTOMAS MÁS HABITUALES DE LA ANEMIA SON:

- » **Consciencia extrema**
- » **Problemas de concentración**
- » **Dolor de cabeza**
- » **Irritabilidad**
- » **Mareos**

En casos severos:

- » **Uñas quebradizas**
- » **Piel pálida**
- » **Dificultad para respirar**
- » **Taquicardia**
- » **Insuficiencia cardiaca**

¿CÓMO SABER SI SE PADECEN?

Uno de los síntomas principales de esta condición es el cansancio, lo recomendable es acudir al médico para que éste realice una valoración completa. Él será el encargado de solicitar

los exámenes necesarios, entre ellos una biometría hemática, estudio que confirmará si existe o no la presencia de anemia. Si los niveles de hemoglobina son inferiores al valor mínimo, se padece dicha afección.

Hombres	< 13-17 mg/dl
Mujeres	< 12-15 mg/dl
Mujeres embarazadas	< 11-15 mg/dl

¡NO TE ALARMES!

Si ya lo sabes, no te preocupes, en la mayoría de sus tipos es tratable. Eso sí, es importante acudir al médico lo más pronto posible para evitar futuras complicaciones. Él te brindará el tratamiento indicado, dependiendo de la anemia y su causa.

¿CÓMO PREVENIRLA?

Cuando la anemia es producida por una deficiencia de hierro, consumir una alimentación balanceada y rica en este mineral, ácido fólico y vitamina B12, suelen ser suficientes para prevenir y tratar este problema. Las sustancias denominadas

"taninos", que se encuentran en ciertos tipos de té y café, disminuyen la absorción de algunos nutrientes, entre ellos el hierro.

Combinar alimentos ricos en hierro con vitamina C mejora la absorción de dicho mineral.

En México han disminuido

40%

los índices de anemia y desnutrición en niños que padecían este trastorno.

