



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

# Anemia por deficiencia de hierro

Es el tipo más común de anemia, es causada por la falta de hierro en la dieta de las mujeres embarazadas, la pérdida de sangre (menstruaciones abundantes) o el sangrado en el estómago y los intestinos.

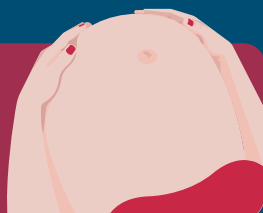


## ¿Qué pasa si no trato la anemia por deficiencia de hierro?



Aumenta el riesgo de enfermedades e infecciones (afecta al sistema inmunológico).

Durante el embarazo, puede causar complicaciones antes y después del parto.



Puede aumentar el riesgo a desarrollar complicaciones que afecten su corazón o sus pulmones.



## Los síntomas pueden ser:

- Palpitaciones del corazón
- Piel pálida
- Cansancio
- Dificultad para respirar
- Dolor de cabeza
- Pérdida de cabello
- Escuchar zumbidos



Vegetales de hoja verde oscuro



Cereales y pan con hierro extra

## Reduzca la ingesta de:

- Café
- Té
- Lácteos
- Alimentos con grandes cantidades de ácido fítico como los cereales integrales.



## Algunos alimentos ricos en hierro son:



Carne



Frutas secas como ciruelas pasas y pasas



Legumbres (frijoles, guisantes y lentejas)

Visite: [www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)

Fuente: National Health Service. Iron deficiency anaemia. <https://www.nhs.uk/conditions/iron-deficiency-anaemia/>

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR