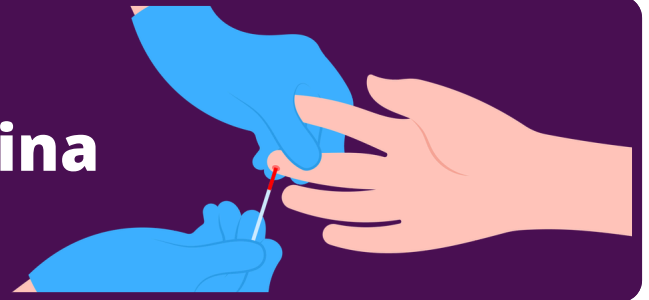


Nivel bajo de hemoglobina



WIC realiza un análisis de sangre para comprobar el nivel de hemoglobina en su sangre. La hemoglobina es una proteína de la sangre que contiene hierro. Esta transporta oxígeno por el cuerpo, aporta energía y ayuda a combatir las infecciones. **Un nivel bajo de hemoglobina puede significar que su nivel de hierro también es bajo.**

Un nivel bajo de hierro en la sangre puede ponerle en riesgo de padecer una enfermedad denominada anemia ferropénica. La anemia por falta de hierro puede hacer que su corazón trabaje más para llevar oxígeno a sus órganos. También puede hacer que dé a luz a su bebé demasiado temprano (un bebé prematuro) o que su bebé sea pequeño al nacer. Los niños con anemia pueden tener problemas de crecimiento o dificultades de aprendizaje.

¿Cuáles son las causas de los niveles bajos de hierro o hemoglobina?

- La pérdida de sangre durante su periodo (hemorragia menstrual).
- El hierro de su bebé puede estar bajo si su hierro está bajo durante el embarazo.
- Cuando su cuerpo crece rápidamente (como durante el embarazo o cuando los niños son pequeños).
- Si ingiere más calcio del que su cuerpo necesita. El calcio ayuda a tener huesos fuertes, pero en exceso puede hacer que el organismo no utilice todo el hierro de los alimentos que ingiere.
- Si toma demasiada cafeína. Demasiada cafeína puede hacer que su cuerpo no utilice todo el hierro de los alimentos que ingiere.

¿Cómo sabré si mi nivel de hierro está bajo?

Hable con un médico si WIC le dice que su hemoglobina esta baja. **Un nivel bajo de hemoglobina puede significar que su nivel de hierro también es bajo.** Un médico puede realizarle un análisis de hierro en la sangre para comprobar si sus niveles de hierro están bajos.

A veces su cuerpo muestra señales de que tiene poco hierro. Hable con un médico si usted o su hijo:

- Se siente cansado o débil.
- Enferma con más frecuencia que antes.
- Se siente mareado o aturdido.
- Nota que su piel está pálida o que el color es diferente al que tenía antes.
- Se siente disgustado o enfadado más de lo normal.

Consuma alimentos ricos en hierro en cada comida.

Alimentos con más hierro:

- Ternera, almejas, cordero, hígado y gambas
- Cereales WIC u otros cereales fortificados con hierro* con al menos un 45% de hierro por ración

Otras buenas fuentes de hierro:

- Pollo, cerdo, pavo y pescado
- Frijoles, guisantes y lentejas
- Panes y pastas enriquecidos con hierro
- Tofu, nueces y espinacas



Las mujeres embarazadas deben tener cuidado con los alimentos que ingieren. Las mujeres embarazadas son más propensas a enfermarse por ciertos alimentos que otras personas. Coma carne, aves, huevos y pescado sólo si están totalmente cocinados.



Pregunte a un médico si necesita tomar alguna vitamina o suplemento.

Las mujeres embarazadas deben tomar un suplemento prenatal o multivitamínico todos los días, a menos que el médico no lo aconseje.

Algunos alimentos afectan al modo en que su organismo utiliza el hierro.

Intente consumir alimentos ricos en vitamina C cuando coma alimentos ricos en hierro.

Esto ayuda a su cuerpo a absorber y utilizar más hierro de los alimentos. Estos alimentos son buenas fuentes de vitamina C:

- Frutas como frutillas, kiwis, mangos, melones, naranjas, papaya y mandarinas
- Verduras como pimientos, brócoli, coliflor, repollo, tomates, tomates, espinaca y papas

Consuma la cantidad adecuada de productos lácteos. El calcio ayuda a tener huesos fuertes, pero en exceso puede hacer que el organismo no utilice todo el hierro de los alimentos que ingiere.

- Coma productos lácteos 1 ó 2 horas después de haber ingerido alimentos con hierro.
- Tome las vitaminas con agua en lugar de leche.

¿Cuánta leche necesito?

- Los niños sólo necesitan 16 onzas (2 tazas) de lácteos al día.
- Los adultos sólo necesitan 24 onzas (3 tazas) de lácteos al día.

No beba café ni té cuando coma alimentos ricos en hierro.

Los compuestos del café y algunos té (taninos y polifenoles) pueden impedir que el organismo utilice el hierro de los alimentos.

- Cambie la hora de tomar el café o el té si tiene el hierro bajo. Bébalos entre comidas para ayudar a su organismo a utilizar el hierro de los alimentos que ingiere (en lugar de beberlos durante las comidas).
- Si tiene un nivel bajo de hierro, limite la cantidad de café o té que toma a una o dos tazas al día.

*Los alimentos enriquecidos con hierro tienen hierro añadido.