

¿Por qué necesito un análisis de hemoglobina?

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 análisis de hemoglobina en la sangre puede indicar si sus niveles de hierro pueden estar bajos.

Un nivel bajo de hierro en la sangre puede ponerle en riesgo de padecer una enfermedad denominada anemia ferropénica. La anemia ferropénica puede provocar un parto prematuro o que el 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?

- Cuando pierde 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 médico puede realizarle un análisis de hierro en la sangre para comprobar si sus niveles de hierro están bajos. También debe hablar 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.

Estos pueden ser signos de que tiene un nivel bajo de hierro.

¿Qué puedo hacer si mi nivel de hierro es bajo?

Consuma alimentos ricos en hierro en cada comida.

Alimentos con más hierro:

- Ternera, almejas, cordero, hígado y gambas
- Cereales WIC o cereales con al menos un 45% de hierro por ración.

Otras buenas fuentes de hierro:

- Frijoles, guisantes y lentejas
- Pan y pastas enriquecidos con hierro (hierro añadido)
- Pollo, cerdo, pavo y pescado
- Tofu
- 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.**

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:

- Pimientos
- Frutillas
- Brócoli, coliflor y repollo
- Kiwi, mango, papaya y melón
- Verduras de hoja verde, como las espinacas
- Naranjas, pomelos y mandarinas
- Papas
- Tomates

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.

- Los niños sólo necesitan 16 onzas (2 tazas) de lácteos al día.
- Los adultos sólo necesitan 24 onzas (3 tazas) de lácteos al día.
- Coma productos lácteos 1 ó 2 horas después de haber ingerido alimentos con hierro.
- Tome las vitaminas con agua en lugar de leche.

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 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.

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.
- Hable con un médico para saber si necesita tomar un suplemento de hierro.