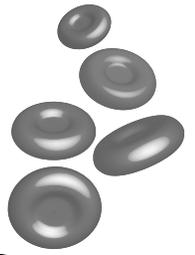


La anemia en la edad reproductiva



¿Qué es la anemia por deficiencia de hierro?

El hierro juega muchos papeles importantes en su salud. Es necesario el hierro para producir hemoglobina, una parte de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno por todo el cuerpo. Cuando usted tiene anemia por deficiencia de hierro, no tiene suficiente hierro para fabricar hemoglobina, por lo que su cuerpo comienza a producir glóbulos rojos más pequeños y en menor cantidad. Una menor cantidad de hemoglobina y un menor número de glóbulos rojos también significa que sus células no pueden obtener el oxígeno que necesitan.

Cambios normales en el volumen de sangre en el embarazo

El embarazo produce muchos cambios en el cuerpo. Uno de los cambios que ocurren durante el embarazo es que la cantidad de sangre en su cuerpo casi se duplica. La sangre está compuesta de células sanguíneas rojas, células sanguíneas blancas y un líquido llamado plasma. El número de células rojas de la sangre no aumenta tanto como el plasma. Este proceso se llama "hemodilución" debido a que las células de la sangre se diluyen cuando aumenta el plasma. La hemodilución es una respuesta saludable al embarazo y una causa común de anemia. Si el hierro es bajo en el inicio de su embarazo, este proceso normal de hemodilución puede conducir a la anemia.

La HEMOGLOBINA es una parte de las células rojas sanguíneas. La Hemoglobina lleva oxígeno por todo el cuerpo.

El HIERRO es algo que necesita su cuerpo para producir hemoglobina. El hierro es un nutriente esencial, lo que significa que usted debe obtener hierro de su dieta porque su cuerpo no puede producirlo.

El HIERRO HEMO (también llamado hierro orgánico) se encuentra en la carne. El cuerpo absorbe fácilmente este tipo de hierro.

El HIERRO SIN HEMO (también llamado hierro inorgánico) se encuentra principalmente en verduras de hoja verde, pero también se encuentra en la carne, carne de ave y pescado. Este tipo de hierro es menos fácil de ser absorbido por el cuerpo.

La FERRITINA es una proteína que almacena hierro en su cuerpo. Su cuerpo puede usar el hierro que se almacena en la ferritina cuando no recibe suficiente hierro de los alimentos que consume.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la anemia?

Algunos de los síntomas de la anemia son comunes para cualquier persona que está embarazada o que acaba de dar a luz (como sentir que le falta la respiración más seguido o sentirse más cansado de lo normal), por lo tanto, es difícil saber si tiene anemia. Es una buena idea hablar con su partera/o si usted:

- se siente débil y/o se cansa con más facilidad
- tiene mareos o desmayos
- se siente particularmente fastidiado/a o de mal humor
- tiene dolores de cabeza
- tiene problemas para enfocarse o concentrarse

Para alguien que está anémico, el hacer ejercicio puede hacerle sentir como si su corazón estuviera latiendo más rápido de lo normal (palpitaciones). También puede notar que su tono de piel se ve más pálido.

Este documento proporciona información para clientes diseñada para ayudarle a comprender mejor algunas de las consideraciones y opciones a las que puede enfrentarse al recibir atención médica de su partera/o. No se pretende sustituir las discusiones de elección informada que usted y su partera/o tendrán. Si usted tiene alguna pregunta, duda o ideas después de leer este documento, por favor compártalos con su partera/o.

¿Cómo sé si tengo anemia?

Hacerse una prueba de sangre es la única manera de saber con seguridad si se tiene anemia. Su partera/o le ofrecerá un análisis de sangre para comprobar sus niveles de hemoglobina al inicio del embarazo, y de nuevo, alrededor de las 32 semanas de embarazo. Se le puede ofrecer otro análisis de sangre después de que nazca su bebé. Su partera/o también puede ofrecerle que se haga estudios con mayor frecuencia en el embarazo si hay sospechas de que pueda tener anemia.



¿Qué podría aumentar mi riesgo de tener anemia?

Ciertas cosas pueden hacer que sea más probable que se llegue a padecer anemia.

- Una dieta vegetariana puede ponerle en mayor riesgo de anemia debido a que el hierro que se encuentra en las fuentes de alimentos vegetarianos es el hierro no hemo y es más difícil que el cuerpo lo absorba.
- La deficiencia de vitamina D también puede aumentar el riesgo de anemia ya que la vitamina D juega un papel importante en la absorción de hierro. Su cuerpo produce vitamina D cuando la piel desnuda se expone a la luz solar. Cualquier persona que mantiene su piel mayormente cubierta, puede sufrir un mayor riesgo de deficiencia de vitamina D. Debido a nuestros largos inviernos, ¡esto puede sucederle a la mayoría de las personas que viven en Canadá!
- Un embarazo múltiple (gemelos o trillizos) puede inducir a un mayor riesgo de anemia debido a que las demandas de hierro son incluso mayores que durante un embarazo de un/a solo/a bebé.
- Puede llevar hasta 18 meses para que el cuerpo se recupere completamente de un embarazo, por lo que dos (o más) embarazos en menos de un año de diferencia, puede hacer que sea difícil el mantener buenas reservas de hierro.
- Las personas que tienen períodos menstruales muy pesados, a menudo tienen bajo contenido de hierro, ya que pierden mucha sangre cada mes. Si usted tenía períodos pesados antes del embarazo, puede sufrir un mayor riesgo de tener anemia durante el embarazo propiamente dicho.
- Si usted tiene anemia durante el embarazo, tendrá también más probabilidades de padecer anemia en el posparto.
- Si usted tiene una hemorragia posparto (pérdida excesiva de sangre después del nacimiento del bebé), puede sufrir un mayor riesgo de tener anemia. Para mayor información sobre hemorragia posparto, consulte:
 - » *Life after postpartum hemorrhage: recovering from the unexpected* (imprima el documento)
 - » *Not what we planned: two stories of birth and postpartum hemorrhage* (video)

Disponible en: <http://www.ontariomidwives.ca/care/client-resources>

¿Por qué hacer un tratamiento contra la anemia?

Llevar a cabo un tratamiento contra la anemia es importante para usted y su bebé. Si sus niveles de hierro son muy bajos en el embarazo temprano, hay una posibilidad ligeramente más alta de que su bebé nazca antes de tiempo, o podría nacer más pequeño/a de lo esperado (también llamado, "pequeños/as para la edad gestacional").

También es importante tratar la anemia antes de dar a luz. Es normal perder algo de sangre durante el parto

y el nacimiento, pero si la hemoglobina está baja en el inicio del trabajo de parto, puede haber riesgo de que la anemia empeore después de que nazca el/la bebé. Según la gravedad en la que la anemia se encuentre al final de su embarazo, su partera/o puede recomendarle dónde sería más favorable que usted diera a luz.

¿Cómo se trata la anemia?

Si se le diagnostica anemia, su partera/o le explicará sus opciones de tratamiento. Las pastillas de hierro o las preparaciones líquidas (suplementos de hierro oral) son generalmente la primera opción para el tratamiento de la anemia durante y después del embarazo.

Hay una gran variedad de suplementos diferentes de hierro disponibles en Canadá. El hierro se incluye a menudo en los suplementos multivitamínicos y minerales, incluyendo las vitaminas prenatales. El hierro elemental es la forma de hierro que su cuerpo absorbe fácilmente. Las diferentes fórmulas de suplementos de hierro contienen diferentes cantidades de hierro elemental. La cantidad de hierro elemental que un suplemento contiene, por lo general se enumera en el paquete. Se recomienda que las personas que son diagnosticadas con anemia por deficiencia de hierro, tomen suplementos que proporcionen aproximadamente 50-100 mg de hierro elemental por día.

No existe evidencia sólida que demuestre que una marca de hierro es más eficaz o provoca menos efectos secundarios que cualquier otra. Puede ser confuso elegir qué suplemento de hierro comprar, sobre todo porque los precios varían. Consulte la tabla siguiente para obtener más información y consultar con su partera/o o farmacéutico/a si tiene más preguntas acerca de la elección de un suplemento de hierro.

Fórmulas de hierro común	Ejemplos de marcas	Rango de precios por un mes de tratamiento (a 100 mg de hierro elemental por día)*‡	Información
Ferrous salts <i>ferrous gluconate</i> <i>ferrous sulfate</i> <i>ferrous fumarate</i>	<ul style="list-style-type: none"> Life Euro-fer Ferodan Nutrichem Palafer 	<p>La mayoría de las marcas disponibles por \$10-\$25 /mes</p> <p>Algunas marcas pueden costar desde \$240 a \$700</p>	La mayor concentración del hierro elemental en estas formulas, significa que usted puede tomar una dosis menor para obtener el hierro que necesita. Pero debido a que la concentración de hierro elemental es mayor, estas fórmulas pueden a veces causar más malestar estomacal que otras.
Ferric salts <i>ferric pyrophosphate</i>	<ul style="list-style-type: none"> IRONsmart Ortho Iron Nu-Life Hemoplex 	\$70 a \$190 /mes	Estas fórmulas contienen hierro menos elemental. Esto significa que puede que tenga que tomar una dosis mayor para obtener el hierro que necesita.
Chelated iron/iron bisglycinate	<ul style="list-style-type: none"> Sisu Gentle Iron Life Mild Iron 	\$16 a \$90 / mes	Estos suplementos pueden tener menos efectos secundarios. Sin embargo, es posible que necesite una dosis más alta.
Carbonyl iron	<ul style="list-style-type: none"> Ferro-C 	\$40 a \$60 / mes	
Polysaccharide-iron complex	<ul style="list-style-type: none"> FeraMax 	\$34 to \$120 / mes	
Heme iron food-based supplements	<ul style="list-style-type: none"> Proferrin 	\$190 to \$250/ mes	Estos suplementos proporcionan hierro que es similar al hierro que se obtiene de fuentes de alimentos.
Non-heme food-based supplements	<ul style="list-style-type: none"> Mega Food Blood Builder 	\$85 to \$180 / mes	

* Hable con su partera/o sobre la dosis de hierro que es adecuada para usted.

‡ Valor aproximado. Basado en precios de las tiendas en 2024



Acceso a los suplementos de hierro

Algunos planes de salud y Ontario Works pagan los medicamentos de venta libre (como el hierro) si un/a prestador/a de servicios médicos le prescribe una receta. Consulte con su plan de salud o su trabajador/a de Ontario Works para ver si sus suplementos de hierro son gratis o cuestan menos con una receta de su partera/o.

Qué hacer y qué no hacer al tomar hierro

El hierro se absorbe mejor con el estómago vacío. A veces, los suplementos de hierro le pueden causar dolor de estómago, estreñimiento o diarrea. Si sufre efectos secundarios desagradables por la ingesta de hierro, puede intentar tomar el hierro justo después de las comidas en lugar de con el estómago vacío, o trate de tomarlo antes de irse a la cama. También puede consultar con su partera/o sobre comenzar con una dosis baja y aumentarla gradualmente. Por lo general, no se recomiendan las formas de hierro de liberación lenta (con recubrimiento entérico), ya que no son tan bien absorbidas por el cuerpo. Es normal notar heces de color oscuro cuando se está tomando hierro por vía oral.

Quando se toma hierro:

SI:

Tome su hierro con vitamina C (cítricos como naranjas, fresas, tomates, o una tableta de vitamina C, 500 mg). Su cuerpo necesita vitamina C con el fin de absorber el hierro.

Siga tomando suplementos de hierro durante al menos tres meses incluso si comienza a sentirse mejor, a menos que su partera/o le de instrucciones diferentes. Sus síntomas pueden mejorar rápidamente, pero la ingesta de hierro durante los tres meses completos le asegura reponer sus reservas de hierro (ferritina).

Hable con su partera/o si los efectos secundarios de hierro la están molestando.

Asegúrese de que los suplementos de hierro se mantengan fuera del alcance de los/las niños/as. El hierro puede ser tóxico.

NO:

NO beba café o té negro al mismo tiempo que toma hierro. Los taninos en el café y el té hacen que su cuerpo deje de absorber el hierro. Espere al menos una hora después de la ingesta de hierro para tomar té o café.

NO tome su hierro junto con el calcio. Evite consumir productos lácteos (leche, yogur, queso), o tomar pastillas de calcio y antiácidos (como Tums) dentro de aproximadamente una hora de tomar suplementos de hierro. Trate de evitar la combinación de alimentos ricos en hierro con alimentos ricos en calcio (como los productos lácteos). El calcio se interpone a la capacidad del cuerpo para absorber el hierro.

Pruebas de seguimiento

Si su partera/o recomienda suplementos de hierro, tal vez le ofrezcan otro análisis de sangre (normalmente unas dos semanas después de comenzar a tomar los suplementos) para asegurarse de que están funcionando. Otra prueba de sangre puede ser ofrecida por su prestador/a de servicios de atención después de que haya estado tomando suplementos durante unos tres meses para confirmar que sus niveles de hierro (tanto su hemoglobina y sus reservas de ferritina) estén de vuelta a la normalidad para que pueda dejar de tomar suplementos.

Impulsar el hierro en su dieta

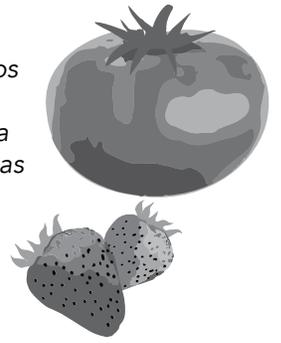
Si su partera/o le ha diagnosticado anemia, entonces las fuentes de alimentos por sí solas, probablemente no serán suficientes para mejorar la anemia. Pero aún así, ayuda tratar de comer la mayor cantidad posible de alimentos ricos en hierro, junto con cualquiera de los suplementos que esté tomando. Dieticians of Canada tiene buena información sobre el hierro y los alimentos ricos en hierro. Por favor consulte: <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Food-Sources-of-Iron.aspx>.

Aquí hay algunos consejos más para llevar una dieta rica en hierro:

Cocinar en una sartén de hierro fundido es una manera fácil de aumentar el contenido de hierro en los alimentos.



No se olvide de agregar alimentos con vitamina C a su comida rica en hierro, para ayudar al cuerpo a absorber el hierro. Los tomates, las fresas o las rodajas de naranja se pueden añadir a una ensalada o se pueden comer como postre.



Al comer una comida rica en hierro, evite los alimentos ricos en calcio. El calcio hace que sea más difícil para su cuerpo absorber el hierro.

Algunos mariscos como el pulpo, las ostras y los camarones son ricos en hierro. Las ostras se deben cocinar si se las come durante el embarazo.



Si usted come carne, las carnes oscuras como carne de res, pato, alce, venado y cordero tienen la mayor cantidad de hierro.



Pruebe una ensalada con verduras de hojas verdes como la espinaca o la col rizada en lugar de lechuga. Añada a la ensalada algunas semillas de calabaza o de sésamo, garbanzos o nueces, para hacer una comida rica en hierro. También puede añadir remolacha y hojas de remolacha a la ensalada. ¡Tanto las raíces de remolacha como las hojas de remolacha están llenas de hierro!

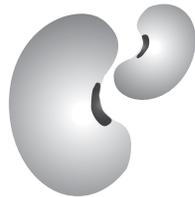


La salsa de tomate es rica en hierro. Pasta con una ensalada de hojas verdes para cenar es una comida sencilla, rica en hierro.

La crema de trigo, la harina de avena y muchos cereales a menudo están fortificados con hierro.



Las legumbres como las lentejas, lima, soja, y frijoles colorados, pinto y negros son todos/as ricos/as en hierro. Añada las legumbres a las sopas o guisos para aumentar el contenido de hierro. Hervir algún edamame congelado (soja para bebés) hace una merienda rápida y fácil, rica en hierro.



El puré de tomates tiene casi tanto hierro como una ración de espinacas. Agregue puré de tomate a las salsas o a los guisos.

El tofu es una alternativa posible en vez de carne, rica en hierro y que se puede agregar a muchos platos.



Pruebe la manteca de almendra en lugar de la manteca de maní. Dos cucharadas de manteca de almendras tienen más hierro que una porción de pollo.



Acceso a una alimentación sana

Si usted es una persona que está embarazada o acaba de tener un/a bebé y está recibiendo Ontario Works, usted califica para recibir \$40 extra por mes a través del Pregnancy/Breastfeeding Nutritional Allowance. Las parteras/os pueden completar los formularios proporcionados por asistentes sociales de Ontario Works para que usted pueda acceder a este beneficio.

Otros tratamientos

Si su anemia es grave, o si no está mejorando después de haber probado suplementos de hierro por vía oral, su partera/o puede discutir otras opciones de tratamiento, como conseguir hierro a través de una vía intravenosa (una aguja en el brazo).



La anemia y el pecho o la lactancia

La fatiga es a menudo una razón por la cual lo/las progenitores/as primerizos/as dejan de amamantar antes de lo previsto. Si siente agobio por amamantar, ya que experimenta fatiga,, hable con su partera/o sobre el control de sus niveles de hierro para ver si necesita un tratamiento contra la anemia.



El pecho exclusivo o lactancia exclusiva (es decir, su bebé sólo toma leche humana) pueden ayudar a prevenir la anemia, al retrasar el inicio de los períodos menstruales mensuales después del embarazo. El retraso en el inicio de los períodos regulares, mantiene la sangre en su cuerpo que de otra manera perdería cada mes.

Incluso si tiene anemia, su cuerpo va a ajustar el nivel de hierro en su leche para que su bebé reciba suficiente. Esto es bueno para su bebé, pero puede afectar la salud suya a largo plazo si su anemia no es tratada. Es seguro tomar suplementos de hierro mientras está amamantando.

La anemia y la depresión

Los síntomas de la anemia a veces pueden ser similares a los síntomas de la depresión. Si usted tiene anemia, ya sea durante el embarazo o después de que nazca su bebé, puede sentir como si estuviera deprimida. La anemia también puede conducir a la depresión. Si usted tiene alguna preocupación acerca de los siguientes síntomas, hable con su partera/o:

ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO - Algunos síntomas	DEPRESION- Algunos síntomas
<ul style="list-style-type: none">• Sentirse extremadamente débil y cansado/a todo el tiempo• Sentirse malhumorado/a y enfadado/a• Tener problemas de concentración• Dolores de cabeza• Sentirse mareado/a• Hambre inusual y antojos de alimentos diferentes• Frustración por la falta de habilidad para hacer tareas básicas.	<ul style="list-style-type: none">• Sentirse bajoneado/a (estado de ánimo depresivo) la mayoría de los días• Pérdida de interés en actividades que usted solía disfrutar• Tiene problemas para concentrarse• Ansiedad y preocupación excesiva• Pérdida de confianza o autoestima• Pérdida del apetito• o Pensamientos recurrentes de suicidio o muerte.

Si usted tiene alguna inquietud o pregunta después de leer este folleto, hable con su partera/o. Si le ayuda, puede escribir sus preguntas o ideas aquí y llevar este papel con usted a su próxima cita. _____
