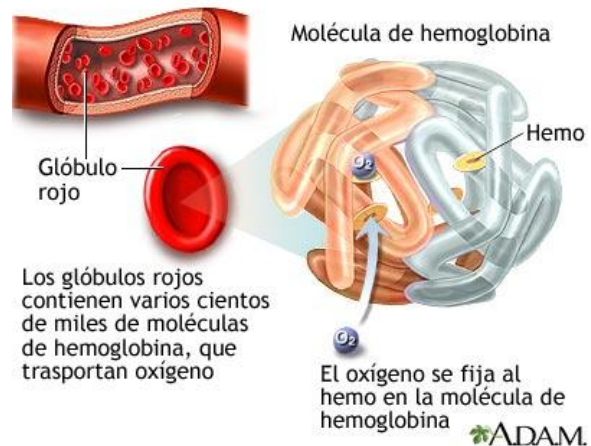


## Tiene Hierro?

### Anemia por Deficiencia de Hierro

La anemia por deficiencia de hierro ocurre cuando no hay bastante hierro en el cuerpo para la formación normal de hemoglobina (responsable de transportar oxígeno en la sangre) y para los procesos metabólicos que requieren hierro (Fig. 1)



(Fig. 1)

La deficiencia de hierro puede disminuir la distribución de oxígeno en el cuerpo y por lo tanto alterar el desarrollo y la función normal del cerebro. Si la deficiencia de hierro sigue por 3 a 6 meses mientras el cerebro se está desarrollando, puede producir un *deterioro irreversible*.

En el Condado de Sonoma, casi un 14% de los niños entre 1 a 2 años fue diagnosticado con Anemia por Deficiencia de Hierro entre el año 2007-2009.

**“Como puedo saber si mi hijo tiene anemia por deficiencia de hierro?”**

## **Signos y Síntomas**

Muchas personas con anemia por deficiencia de hierro no muestran signos o síntomas porque las reservas de hierro del cuerpo van disminuyendo lentamente.

Pero mientras la anemia progresa, pueden ocurrir alguno de estos signos o síntomas:

- Fatiga y debilidad
- Piel y mucosas pálidas
- Aumento de los latidos del corazón (palpitaciones) o aparición de un nuevo soplo (detectado en el examen medico)
- Irritabilidad
- Disminución del apetito
- Mareos

***Recuerde que el diagnostico de anemia por deficiencia de hierro debe ser realizado por su medico o pediatra.***

## **Cuales son las consecuencias de anemia por deficiencia de hierro?**

- Daño cerebral
- Retraso en el crecimiento y desarrollo psicomotor
- Pobre sistema inmune
- Problemas de conducta
- Falta de atención
- Disminución de la fuerza muscular, coordinación y resistencia
- Mas riesgo de intoxicación por plomo

## Por que podemos tener anemia por deficiencia de hierro?

### Factores Individuales

- *Antes del embarazo:*
  - Bajos niveles de hierro
  - Abundante sangrado durante la menstruacion
  - Metodo anticonceptivo: Dispositivo Intrauterino (DIU)
- *Embarazo*
  - Tiempo entre embarazos muy corto
  - Mujeres que han tenido muchos hijos
  - Sobrepeso u obesidad antes del embarazo
  - Adolescentes
  - Anemia por deficiencia de hierro no tratada en el embarazo
- *Recien nacidos:*
  - Corte temprano del cordón umbilical (durante los primeros 10-15 segundos)
  - Pretermino
  - Bajo peso
  - Hipoxia fetal (falta de oxigeno)
- *Practicas de alimentacion infantil:*
  - Introducción tardía de alimentos ricos en hierro
  - Alimentación simultanea de leche materna y formula
  - Creer que la leche de vaca tiene hierro



## **Rol de los padres**

- Usar la comida como premio o castigo
- Demora para cambiar de biberón a tacita
- Alimentación de los adolescentes



## **Factores Familiares e Institucionales**

### *Falta de conocimiento sobre alimentos saludables*

- Como combinar los alimentos para aumentar la absorción de hierro
- Como usar sartenes de hierro
- Como leer etiquetas nutricionales
- Mito: “La leche de vaca contiene hierro”
- Falta de acceso a alimentos saludables por su costo (vs. junk food)



### *Falta de cumplimiento del tratamiento para la anemia por deficiencia de hierro*

- Costo y transporte
- El estilo de vida de los pacientes hace que se olviden de tomar la medicación
- Efectos secundarios

### *Los profesionales de la salud no priorizan la prevención de anemia por deficiencia de hierro*

- Falta de tiempo
- Las aseguranzas no cubren clases de educación o screening



- No se asocia el vinculo entre el tiempo previo al embarazo y el embarazo con anemia
- Falta de apoyo para lactancia materna

#### *Barreras economicas*

- Alto costo de la renta
- Facil acceso a restaurants de comida rapida
- Falta de transporte
- Padres trabajando tiempo completo
- Varias familias comparten la misma vivienda



#### **Factores Politicos y Sociales**

- Jardines comunitarios
- Marketing de alimentos
- Las mamas son vistas como un simbolo sexual
- Politica de salud
- Alimentacion saludable en las escuelas
- Discriminacion
- Falta de recursos saludables en el trabajo



#### **Fuentes:**

- Criando Niños Sanos y Activos. Northern California Center for Well-Being.
- Sonoma County MCAH Program. Problem Analysis for Iron Deficiency Anemia (IDA). Target Indicator: Young children in Sonoma County have high rates of Iron Deficiency Anemia, 2010.