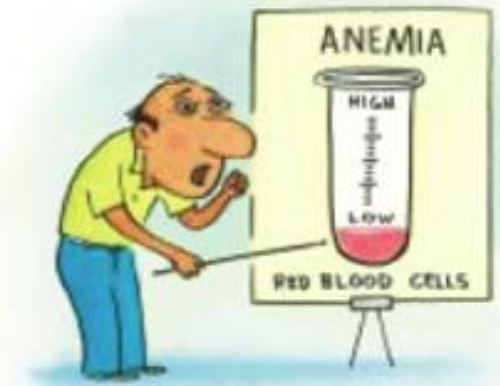


IMPORTANTE



- ✓ Según la OMS (organización mundial de la salud) la anemia afecta en todo el mundo a **1620 millones de personas**. Esto corresponde al 24,8% de la población.
- ✓ La máxima prevalencia se da en los niños de edad escolar. De los niños escolarizados, **293 millones** padecen anemia en el mundo.

- ✓ Las mujeres embarazadas son muy vulnerables a sufrir anemia. Sin embargo, la población que cuenta con el máximo número de personas afectadas es el de las mujeres no embarazadas, pues son en total **468,4 millones**.



Cuáles son los síntomas?



Mareos

Dolor de cabeza

Palidez

Dificultad para respirar

Debilidad

Dolor en el pecho

Frio en las manos y en los pies

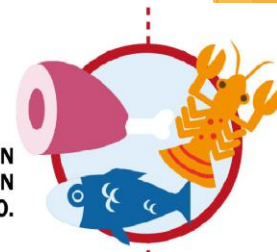
Cansancio

Cómo prevenir las anemias alimenticias?

SUPLEMENTOS DE HIERRO.



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL, QUE CONTIENEN HIERRO HEMO.



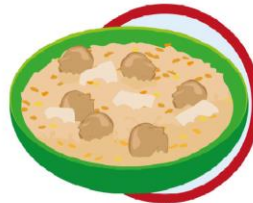
CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES, VERDURAS Y HORTALIZAS. CONTIENEN HIERRO NO HEMO.



ALIMENTOS CON VITAMINA C: NARANJAS, MANDARINAS, KIWI, FRESAS,



ALIMENTOS PARA MEJORAR EL APOORTE PROTEICO Y DE MINERALES: GARBANZOS CON BACALAO, LENTEJAS CON ARROZ, ALUBIAS CON PIMIENTOS.



INCLUIR GERMINADOS EN LAS ENSALADAS, QUE AUMENTAN EL HIERRO ASIMILABLE: TOMATE, VERDURAS DE HOJA VERDE.

REDUCIR LA INGESTA DE ALIMENTOS QUE INTERFIERAN EN LA ABSORCIÓN DEL HIERRO: CAFÉ, TÉ, CACAO, PAN Y LÁCTEOS.



COCINAR CON POCAS GRASAS, SIEMPRE PRIMANDO EL USO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN.





HOSPITAL
San Juan de Dios
Empresa Social del Estado
Rionegro - Antioquia
NIT. 890.907.254-7
Siempre por la Vida

Además de detectar las anemias alimenticias, el hemograma es un estudio que permite orientar hacia el diagnóstico de diferentes enfermedades.



Porque nos gusta prevenir...



En Octubre

TE HAREMOS EL HEMOGRAMA
CON UN **20%** DE DESCUENTO