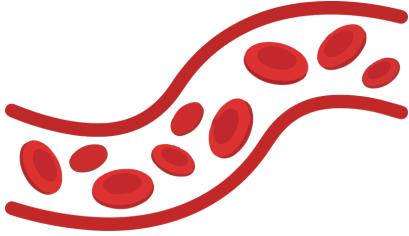


# PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA HEMOGLOBINA



## 1

### ¿QUÉ ES LA HEMOGLOBINA?

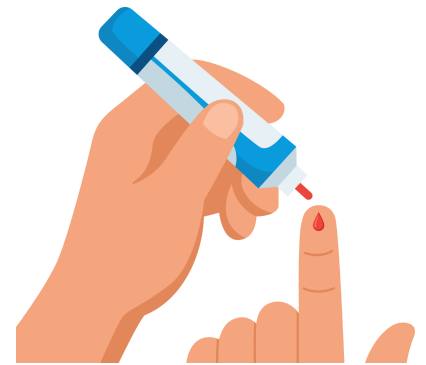
La hemoglobina es una proteína presente en los glóbulos rojos que contiene hierro. Transporta el oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo.

## 2

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMPROBAR LA HEMOGLOBINA?

Un análisis de hemoglobina es una prueba para detectar la anemia. Un nivel bajo de hemoglobina puede indicar que su nivel de hierro también es bajo.

Un nivel bajo de hierro en la sangre puede aumentar el riesgo de padecer una afección llamada anemia por deficiencia de hierro.



## 3

### ¿QUÉ CAUSA NIVELES BAJOS DE HEMOGLOBINA O DE HIERRO?

- Pérdida de sangre durante la menstruación (tu periodo)
- Crecimiento rápido, como el embarazo o la primera infancia.
- Consumir demasiado calcio o cafeína

## 4

### ¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO EL HIERRO BAJO?

Si el programa WIC le indica que su nivel de hemoglobina es bajo, consulte a su médico. Su médico puede realizarle un análisis de sangre diferente para verificar su nivel de hierro. Algunos signos de deficiencia de hierro pueden incluir:

- Fatiga
- Mareo
- Dificultad para respirar durante la actividad física
- Dolores de cabeza
- Arritmia
- Piel más pálida o amarillenta de lo normal

# 5

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI TENGO LA HEMOGLOBINA O EL HIERRO BAJOS?

### A. PROCURE CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN HIERRO EN CADA COMIDA.

Entre las buenas fuentes de hierro se incluyen: (los alimentos en negrita pueden estar en su paquete de alimentos WIC)

- Carne de res
- Camarón
- **Cereales, pan y pasta con hierro añadido (enriquecido con hierro)**
- Frijoles, guisantes y lentejas
- Tofu, huevos, frutos secos y espinacas



#### RECORDATORIO IMPORTANTE:

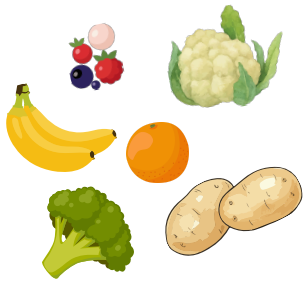
Si estás embarazada, asegúrate de que los alimentos que consumes estén siempre bien cocinados.

### B. INTENTA COMER ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C JUNTO CON ALIMENTOS RICOS EN HIERRO.

La vitamina C ayuda a que tu cuerpo absorba más hierro de los alimentos que consumes.

Entre las buenas fuentes de vitamina C se incluyen: (los alimentos en negrita pueden estar en su paquete de alimentos WIC)

- Frutas como bayas, kiwis, mangos, melones, naranjas, papayas y mandarinas.
- Verduras como pimientos, brócoli, repollo, coliflor, tomates, espinacas y patatas.



### C. CONSUME LA CANTIDAD ADECUADA DE CALCIO.

El calcio es bueno para los huesos, pero un exceso podría impedir que obtengas suficiente hierro.

- Consume productos lácteos de 1 a 2 horas después de haber ingerido alimentos ricos en hierro.
- Toma las vitaminas con agua en lugar de leche.

#### ¿Cuánta leche necesito?

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

### D. LIMITE EL CONSUMO DE CAFÉ O TÉ CUANDO COMA ALIMENTOS RICOS EN HIERRO.

Los compuestos presentes en el café y en algunos té (taninos y polifenoles) pueden impedir que el cuerpo absorba el hierro de los alimentos.

- Tómalas entre comidas para ayudar a tu cuerpo a utilizar el hierro de los alimentos que consumes (en lugar de durante las comidas).
- Limita tu consumo de café o té a entre 1 y 2 tazas al día.

### E. PREGÚNTELE A SU MÉDICO SI NECESITA TOMAR UN SUPLEMENTO DE VITAMINAS O HIERRO.

Las mujeres embarazadas deben tomar vitaminas prenatales o multivitamínicos todos los días, a menos que un médico les indique lo contrario.

