



**Nombre del alumno:**  
**Shunashi Vinissa Medina  
Castillo**

**Nombre del catedrático:**  
**Dra. María Cecilia  
Zamorano**

**Licenciatura: enfermería**

**Nombre del trabajo:**  
**tríptico**

**Materia: Enfermería  
Clínica**

**PASIÓN POR EDUCAR**

## ¿SABÍAS QUÉ?



Las **lentejas** estimulan el buen funcionamiento del **sistema nervioso**, combaten la **retención de líquidos** y ayudan a prevenir la **anemia**.

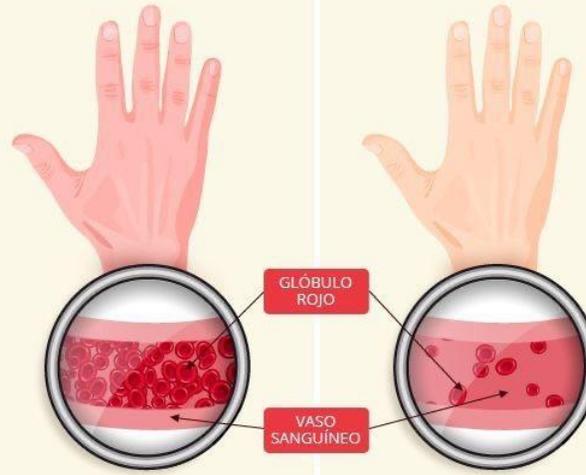
## ¿SABÍAS QUÉ?



El **hierro** en los **vegetales** es importante para no tener **anemia**, ayuda a **sanar las heridas** y a **evitar la fatiga física y mental**.

PERSONA NORMAL

PERSONA CON ANEMIA



# Anemia

¿REALMENTE  
CUIDAS TU  
ALIMENTACIÓN?



# ¿QUÉ ES LA ANEMIA

Es un síndrome que se caracteriza por una disminución anormal del número o tamaño de los glóbulos rojos que contiene la sangre o de su nivel de hemoglobina

## FACTORES DE RIESGO

Dieta inadecuada

Menstruación

Embarazo

Niños en fase de crecimiento

Trastornos digestivos

Enfermedades crónicas

## SINTOMAS

Cansancio o debilidad

Piel pálida o amarillenta

Desaliento o mareo

Sed en exceso

Sudor

Sensación de falta de aliento

Pulso débil y rápido

Calambres en la parte inferior de la pierna

## TIPOS DE ANEMIA

✚ Por deficiencia de hierro (ferropénica)

✚ Por deficiencia vitaminas

✚ Por enfermedad crónica

✚ Por enfermedades de la médula ósea

✚ Por destrucción de glóbulos rojos

✚ De origen genético

✚ Anemia perniciosa

✚ Anemia aplásica

✚ Anemia hemolítica