

MICHELL RAMON BORRALLEZ

# ANEMIAS

## DEFINICIÓN

La anemia es una deficiencia del tamaño o del número de eritrocitos o de la cantidad de hemoglobina que contiene.

## CLASIFICACIÓN

Se pueden clasificar en base al tamaño de eritrocitos;

- Macrocítica
- Normocítica
- Microcítica

O clasificarse por el contenido de hemoglobina;

- Hipocrómica
- Normocrómica



## TIPOS Y MANIFESTACIÓN CLÍNICA



## ANEMIA

La anemia comienza a manifestarse con una fatiga, que se acompaña de taquicardia y dificultad respiratoria. El paciente puede estar pálido, con una baja coloración de la piel. También se pueden presentar dolores de pecho, infartos al miocardio, esto cuando ya es muy avanzada la anemia

## INTERVENCION NUTRICIONAL

- Aumentar el hierro absorbible en la dieta
- Incluir alimentos ricos en hierro hemos(carnes rojas, hijas verdes)
- Evitar los alimentos que reducen o inhiben la biodisponibilidad del hierro en el organismo
- Incluir la Vitamina C en todas las comidas
- Reducir el consumo de té y café
- Consumir al menos una porción de frutas o verduras crudas y fresca, o bien zumos de fruta
- Tener una dieta rica en proteínas
- Suplementación de vitamina B12

### Tipos de anemia

- Anemia por deficiencia de vitamina B12
- Anemia por deficiencia de ácido fólico
- Anemia por deficiencia de hierro
- Anemia hemolítica
- Anemia megaloblastica
- Anemia perniciosa



## FUENTE BIBLIOGRAFICA

- L. KATHLEEN MAHAN, ET AL. (2013). "KRAUSE DIETOTERAPIA". BARCELONA, ESPAÑA. ELSEVIER, ESPAÑA. S.L.