

## SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

### Anemia and Iron deficiency Anemia

Anemia occurs when your **blood** doesn't have enough hemoglobin.

Hemoglobin is a protein in your **red blood cells**.

Hemoglobin carries oxygen **from your lungs to the rest of your body**.

Anemia is a lower than normal number of red blood cells in the blood.

A common cause of anemia is not having enough **iron**.

Your body needs iron to make hemoglobin.

There are many types and potential causes of anemia.

The cause varies with the type of anemia.

Causes include **blood loss**, nutritional deficits, many **diseases**, medication reactions, and various problems with the **bone marrow**.

Iron deficiency anemia is the most common form of anemia.

Iron deficiency anemia is most common in **women who have heavy menstrual periods**.

The causes of iron deficiency are too little iron in the diet, **poor absorption of iron by the body**, and loss of blood (including from heavy menstrual bleeding).

Anemia **develops slowly after** the normal stores of iron have been depleted in the body and in the bone marrow.

**Risk factors** include heavy periods, **pregnancy**, **older age**, and diseases that cause anemia.

What can cause **low iron levels**?

Many things can cause you to be low in iron.

Lack of iron in the diet is mostly a problem for **children and young women**.

Children who **drink a lot of milk** and don't eat **iron-rich foods** and young women who follow fad diets may be at risk for iron deficiency.

**Growth spurts** can cause anemia.

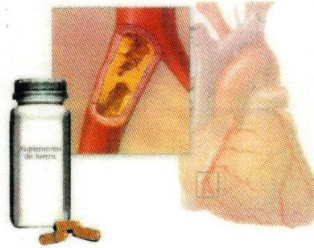
Children **under age three** are growing so fast that their bodies may have a hard time keeping up with the amount of iron they need.

**Women who are pregnant** or who **are breast feeding** need **1/2 times as much iron as men**.

**Blood loss** is a common reason for iron deficiency anemia in adults.

Heavy periods may cause anemia.

Blood loss can also be caused by **internal bleeding**, usually in the digestive tract.



La anemia ocurre cuando la **sangre** no tiene suficiente hemoglobina.

La hemoglobina es una proteína dentro de los **glóbulos rojos**.

La hemoglobina transporta oxígeno **desde los pulmones hacia el resto del cuerpo**.

La anemia es la disminución del número de glóbulos rojos en la sangre por debajo de lo

normal.

Una causa común de anemia es no tener una cantidad de **hierro** suficiente.

El cuerpo necesita hierro para fabricar hemoglobina.

Existen muchos tipos y causas potenciales de anemia.

La causa varía con el tipo de anemia.

Las causas incluyen **pérdida de sangre**, deficiencias nutricionales, muchas **enfermedades**, reacción a medicamentos y diversos problemas con la **médula ósea**.

La anemia por deficiencia de hierro es la forma más común de anemia.

La anemia por deficiencia de hierro es la más común en las **mujeres que tienen periodos menstruales con flujo abundante**.

Las causas de deficiencia de hierro son muy poco hierro en la dieta, **pobre absorción corporal de hierro** y pérdida de sangre (incluyendo el sangrado menstrual abundante).

La anemia **se desarrolla lentamente después de** agotadas las reservas normales de hierro en el cuerpo y en la médula ósea.

Los **factores de riesgo** incluyen periodos menstruales abundantes, **embarazo**, **edad avanzada** y enfermedades que causan anemia.

¿Qué puede causar **niveles de hierro bajos**?

Muchas cosas pueden hacer que sus niveles de hierro estén bajos:

La falta de hierro en la dieta ocurre principalmente en los **niños** y en las **mujeres jóvenes**.

Los niños que **toman mucha leche** y no comen **alimentos ricos en hierro**, y las mujeres jóvenes que siguen dietas que están de moda corren el riesgo de tener deficiencia de hierro.

**Fases de crecimiento acelerado** pueden causar anemia.

Los niños **menores de tres años** crecen tan rápido que los cuerpos tienen dificultad para mantener el nivel apropiado de hierro que ellos necesitan.

**Las mujeres que están embarazadas** o que **están lactando** necesitan 2,5 veces más hierro que los hombres.

La pérdida de sangre es una causa común de anemia por deficiencia de hierro en los adultos.

Las menstruaciones fuertes pueden causar anemia.

La pérdida de sangre también puede ser causada por el **sangrado interno**, por lo genera en el tracto digestivo.

[www.saludmedicalspanish.com](http://www.saludmedicalspanish.com)



Valley Community Interpreters  
Intérpretes Comunitarios del Valle



## SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

### Anemia and Iron deficiency Anemia

Talk to your doctor if you think you might have anemia.

A **blood test** will be done to diagnose anemia. **Other tests** may be needed to find out what's causing the anemia.

The doctor will perform a **physical examination**, and will look for the presence of a pale complexion and rapid heart rate.

Anemia can be confirmed by a **red blood count** or hemoglobin level. Other tests depend on the type of anemia.

Some types of anemia can be prevented, such as those caused by diet.

Severe anemia can cause low oxygen levels in vital organs such as the **heart** and can lead to **heart attack**.

Call your health provider if you have any of the symptoms of anemia or any unusual bleeding.

Your body best absorbs the iron in **meats**. Eating a small amount of meat along with **other sources** of iron, such as certain vegetables, can help you get more iron out of these foods.

Taking vitamin C pills or eating foods high in vitamin C, such as citrus fruits or **fruit juice**, at the same time you eat iron-rich foods or take your iron pill can help your body absorb the iron better.

Some foods block the absorption of iron. These include coffee, tea, **egg yolks**, milk, fiber and **soy protein**. Try to avoid these when you're eating food high in iron.

Iron pills can cause **an upset stomach**, **heartburn** and **constipation**.

Be sure to tell your doctor about any **discomfort** you notice.

Anemia is a drop in the number of red blood cells. This can be caused by a lack of vitamin B12.

The main sources of vitamin B12 include meat, eggs, and **dairy products**.

Anemia caused by a lack of vitamin B12 can be prevented through a **well-balanced diet**.

Everyone's diet should include adequate amounts of iron.

**Red meat**, **liver**, and egg yolks are important sources of iron.

**Flour**, **bread**, and some cereals are fortified with iron. If you aren't getting enough iron in your diet, iron supplements should be taken.

Hable con su médico si usted piensa que puede tener anemia.

Le harán un **análisis de sangre** para diagnosticarle si tiene anemia. Se pueden requerir **otras pruebas** para determinar qué es lo que está causando la anemia.

El médico realiza un **reconocimiento médico** en el que busca la presencia de tez pálida y frecuencia cardíaca rápida.

La anemia se puede confirmar por medio de un **conteo de glóbulos rojos** o el nivel de hemoglobina. Otras pruebas dependen del tipo de anemia.

Algunos tipos de anemia, como aquellos ocasionados por deficiencias en la dieta, pueden prevenirse.

La anemia severa puede causar niveles bajos de oxígeno en órganos vitales, como el corazón, y **puede llevar a que se presente un ataque al corazón**.

**Se debe buscar asistencia médica si** se presentan síntomas de anemia o cualquier sangrado inusual.

El cuerpo absorbe mejor el hierro que está en las **carnes**. El comer una pequeña cantidad de carne **junto con otras fuentes de hierro**, tales como vegetales, le puede ayudar a obtener más hierro **a partir de estas comidas**.

**Tomar** tabletas de vitamina C o comer alimentos ricos en vitamina C, tales como frutas cítricas o **jugo de frutas**, al tiempo que se comen alimentos ricos en hierro o tomarse una tableta de hierro le puede ayudar al cuerpo a absorber mejor el hierro.

Algunos alimentos bloquean la absorción de hierro. Estos incluyen el café, té, **yema de huevo**, leche, fibra y la **proteína de soya**. **Trate de evitarlos cuando** esté comiendo alimentos ricos en hierro.

Las tabletas de hierro pueden causar **malestar estomacal**, **acidez** y **estreñimiento**.

Asegúrese de mencionarle a su médico acerca de cualquier **malestar** que usted note.

La anemia es la disminución del número de glóbulos rojos de la sangre. Esta puede ser causada por una deficiencia de vitamina B12.

La vitamina B12 se encuentra principalmente en carnes, huevos y **productos lácteos**.

La anemia por deficiencia de vitamina B12 se puede prevenir con una **dieta bien equilibrada**.

La dieta de todas las personas debe incluir cantidades adecuadas de hierro.

Las carnes rojas, el hígado y la yema de huevo son fuentes importantes de hierro en la dieta.

La **harina**, el **pan** y algunos cereales están fortificados con hierro. Si la dieta es deficiente en hierro, se deben tomar suplementos de hierro.

[www.saludmedicalspanish.com](http://www.saludmedicalspanish.com)

Ed News en Español

PO Box 27237

Albuquerque, NM 87125-7237

ISBN: 1-881050-23-8

Copyright © 2005 Bonifacio Contreras



Valley Community Interpreters  
Intérpretes Comunitarios del Valle