

Che cos'è l'anemia da carenza di ferro?

Il ferro è un minerale fondamentale per alcune funzioni biologiche, tra le quali la formazione dell'emoglobina. Quando c'è una mancanza di ferro, la produzione di emoglobina è insufficiente e questo determina una scarsa circolazione di ossigeno attraverso l'organismo. Quali sono le cause dell'anemia da carenza di ferro?

Quali sono le cause dell'anemia da carenza di ferro?

L'anemia da carenza di ferro si verifica quando l'organismo non ha livelli di ferro sufficienti a produrre l'emoglobina. Le cause della mancanza di ferro possono essere diverse:

- Emorragie e sanguinamenti: perdita di sangue, frequente nelle donne in età fertile, durante le mestruazioni. oppure, lento e cronico, in corrispondenza di una ernia iatale, di polipo del colon-retto, di un'ulcera peptica.
- Scarso apporto nell'alimentazione. L'anemia può essere causata da una dieta in cui è ridotto l'apporto di ferro. può essere collegata a disturbi alimentari o diete troppo drastiche.
- Gravidanza e allattamento. Sono fasi critiche per le riserve di ferro, perché necessitano di un fabbisogno maggiore di ferro per lo sviluppo del feto.

Quali sono i sintomi dell'anemia da carenza di ferro?

I sintomi di un'anemia da carenza di ferro si possono manifestare come:

estremo affaticamento e debolezza, pallore, irritabilità, mal di testa, insonnia, fiato corto e mancanza di respiro, dolore toracico, vertigini, capogiri, mani e piedi freddi, unghie e capelli fragili, palpitazioni, formicolio alle gambe.

Come prevenire l'anemia da carenza di ferro?

Occorre seguire un'alimentazione varia, che includa alimenti ricchi di ferro come carne rossa, fegato, verdure a foglia verde, frutta secca, frutti di mare, legumi. A questi alimenti si possono affiancare cibi con alto contenuto di vitamina C che migliorano l'assorbimento di ferro.

Per qualsiasi dubbio o suggerimento è disponibile il personale medico

dell'Ambulatorio Trasfusionale:

dalle 12 alle 13 al 0185 - 329595 dal Lunedì al Sabato.

cabello quebradizo

palpitazioni

irritabilità

weak nails

insomnia

uñas débiles

ciclo abbondante

insonnia

pallor

menstruo abundante

palpitaciones

tiredness

pallore

insomnio

stanchezza

irritability

irritabilidad

cansancio

palpitations

capelli fragili

unghie deboli

palidez

abundant period

brittle hair

What is iron deficiency anemia?

Iron is a fundamental mineral for some biological functions, including the formation of hemoglobin. When there is a lack of iron, the production of hemoglobin is insufficient and this leads to a poor circulation of oxygen throughout the body.

What are the causes of iron deficiency anemia?

Iron deficiency anemia occurs when the body does not have sufficient iron levels to produce hemoglobin. The causes of a lack of iron can be different:

- Haemorrhages and bleeding: blood loss, frequent in women of childbearing age, during menstruation. or, slow and chronic, in correspondence with a hiatal hernia, colorectal polyp, a peptic ulcer.
- Low intake in nutrition. Anemia can be caused by a diet in which iron intake is reduced. it can be linked to eating disorders or too drastic diets.
- Pregnancy and breastfeeding. These are critical phases for iron reserves, because they require a greater need for iron for the development of the fetus.

What are the symptoms of iron deficiency anemia?

Symptoms of iron deficiency anemia can manifest as:

extreme fatigue and weakness, paleness, irritability, headache, insomnia, shortness of breath, chest pain, dizziness, cold hands and feet, brittle nails and hair, palpitations, tingling in the legs.

How to prevent iron deficiency anemia?

It is necessary to follow a varied diet, which includes foods rich in iron such as red meat, liver, green leafy vegetables, nuts, seafood, legumes. These foods can be accompanied by foods with a high content of vitamin C which improve iron absorption.

**For any doubt or suggestion, the medical staff of the Transfusion Clinic is available:
by phone from 12 to 13 at 0185 - 329595 from Monday to Saturday.**

¿Qué es la anemia por deficiencia de hierro?

El hierro es un mineral fundamental para algunas funciones biológicas, incluida la formación de hemoglobina. Cuando hay falta de hierro, la producción de hemoglobina es insuficiente y esto conduce a una mala circulación de oxígeno por todo el cuerpo.

¿Cuáles son las causas de la anemia por deficiencia de hierro?

La anemia por deficiencia de hierro ocurre cuando el cuerpo no tiene suficientes niveles de hierro para producir hemoglobina. Las causas de la falta de hierro pueden ser diferentes:

- Hemorragias y sangrado: pérdida de sangre, frecuente en mujeres en edad fértil, durante la menstruación o, lento y crónico, en correspondencia con una hernia de hiato, pólipo colorrectal, una úlcera péptica.
- Ingesta baja en la nutrición. La anemia puede ser causada por una dieta en la que se reduce la ingesta de hierro. puede estar relacionado con trastornos alimentarios o dietas demasiado drásticas.
- Embarazo y lactancia. Son fases críticas para las reservas de hierro, porque requieren una mayor necesidad de hierro para el desarrollo del feto.

¿Cuáles son los síntomas de la anemia por deficiencia de hierro?

Los síntomas de la anemia por deficiencia de hierro pueden manifestarse como:

fatiga extrema y debilidad, palidez, irritabilidad, dolor de cabeza, insomnio, dificultad para respirar, dolor de pecho, mareos, manos y pies fríos, uñas y cabello quebradizos, palpitations, hormigueo en las piernas.

¿Cómo prevenir la anemia por deficiencia de hierro?

Es necesario seguir una dieta variada, que incluya alimentos ricos en hierro como carnes rojas, hígado, verduras de hoja verde, frutos secos, mariscos, legumbres. Estos alimentos se pueden acompañar de alimentos con alto contenido en vitamina C que mejoran la absorción de hierro.

**Para cualquier duda o sugerencia, el personal médico de la Clínica de Transfusión
está a su disposición: por teléfono de 12 a 13 al 0185 - 329595 de Lunes a Sábado.**