

## **Prevención de la Anemia**

Los glóbulos rojos son células, producidas por la médula de los huesos, cuya función es transportar oxígeno desde los pulmones hacia los distintos órganos a través de la sangre.

Se denomina anemia a la disminución de la cantidad de glóbulos rojos en la sangre. La anemia no es una enfermedad por sí misma, sino un conjunto de síntomas y signos debidos a esa deficiencia de glóbulos rojos que puede estar provocado por múltiples causas. Entre estos síntomas y signos podemos encontrar: palidez de la piel, cansancio fácil, disminución de la tolerancia al ejercicio, falta de aire. Debe tenerse en cuenta que tales síntomas pueden deberse a otros problemas de salud y no sólo a la presencia de anemia. Por tal motivo, la aparición de alguno de ellos debe llevar a la consulta con el médico clínico, quien efectuará la evaluación inicial y ordenará los estudios correspondientes a fin de determinar la presencia o no de anemia. En caso de detectarse la misma, se procederá a definir la causa que la provoca, mediante estudios adicionales, algunos de los cuales serán llevados a cabo por el médico hematólogo.

Si bien por lo expuesto se entiende que no puede llevarse a cabo una prevención de la anemia en sentido estricto, hay varias acciones que podemos tomar en este sentido:

- 1.- Observar una dieta sana y completa, sobre todo en ciertas etapas de la vida (infancia, adolescencia, vejez) y durante el embarazo, que son momentos en los cuales existen altos requerimientos de ciertos nutrientes ( hierro, ácido fólico) cuya deficiencia puede ser causa de anemia.
- 2.- Consultar al médico pediatra respecto a la oportunidad de la administración preventiva de hierro en los lactantes, quienes se encuentran, por la alimentación que reciben, en riesgo de desarrollar deficiencia de ese mineral.
- 3.- Consultar al médico en caso de presentarse menstruaciones muy abundantes o muy prolongadas, ya que las mismas pueden ser causa de deficiencia de hierro (el cual se pierde con la sangre en cada período), pudiendo no recuperarse completamente con el aporte de la dieta.
- 4.- Consultar al médico en caso de existir antecedentes familiares certeros de anemias de origen hereditario (como, por ejemplo, la llamada anemia del Mediterráneo o talasemia), ya que su presencia en el individuo sano permitirá, no sólo la detección de grados leves de anemia, sino también efectuar un consejo genético en personas jóvenes que pueden transmitir tal alteración a su descendencia.
- 5.- Consultar al médico en caso de observar la presencia de alguno de los síntomas mencionados previamente (palidez de la piel, cansancio, falta de tolerancia al ejercicio, dificultad para respirar), para determinar si los mismos se deben a anemia o a otra causa, y actuar en consecuencia.
- 6.- No tomar medicamentos antianémicos (hierro, ácido fólico, etc.) sin un correcto diagnóstico del mecanismo que provoca la anemia, ya que, además de hacer un gasto que puede ser inútil e inefectivo, podremos también retardar el diagnóstico de la verdadera causa de la anemia.

**Dr. Alberto Maneyro**