



*Secretaría de Estado de Salud Pública y Asistencia Social*  
*(SESPAS)*

**ENFERMEDAD**  
**ANEMIA EN EL EMBARAZO**

Santo Domingo, R. D.

## ¿QUÉ ES?

Bajo nivel de hemoglobina durante el embarazo.

La hemoglobina transporta el oxígeno a los tejidos de todo el cuerpo dentro de los glóbulos rojos ó hematíes, por lo que es imprescindible para una buena respiración (oxigenación) de los tejidos.

## CAUSAS

Ingesta baja de hierro en la dieta.

Deficiencia de ácido fólico.

Pérdida de sangre por hemorragia por hemorroides o gastrointestinal.

El embarazo agrava o desencadena la mayoría de estas causas generales de anemia:

Altera los procesos digestivos.

Aumenta la cantidad de sangre circulante en el organismo (de unos cinco litros en el adulto normal a siete en la embarazada, con lo que los glóbulos rojos se diluyen en ella).

El feto consume parte del ácido fólico y el hierro de la madre.

## SÍNTOMAS

Algunos, como las náuseas, difíciles de distinguir de los efectos del embarazo, son:

Cansancio y debilidad.

Palidez.

Falta de aire a veces.

Dolores de cabeza.

Náuseas.

Palpitaciones.

## FACTORES DE RIESGO

Alimentación deficiente, carente de vitaminas y minerales.

Tabaco, que reduce la absorción de nutrientes importantes.

Exceso de consumo de alcohol que lleva a la desnutrición.

Tomar medicación anticonvulsiva.

## PREVENCIÓN

Comer alimentos ricos en hierro, como hígado, ternera, lentejas, cereales, huevos y frutos secos.

Comer alimentos ricos en ácido fólico, como judías, harina, mantequilla de cacahuete, champiñones, brócoli ó espárragos.

Comer alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos y vegetales; la vitamina C hace que la absorción de hierro sea más eficiente.

Tomar suplementos vitamínicos y minerales, especialmente ácido fólico (ya que este es necesario para la madre) para formar los glóbulos rojos necesarios, y para el feto, ya que su carencia se relaciona con déficit en el desarrollo de su sistema nervioso.

Dada la facilidad de su prevención mediante los suplementos indicados, estos se recomiendan habitualmente en todos los protocolos de manejo de las embarazadas.

## DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

El diagnóstico se realiza mediante una analítica sanguínea, ya sea rutinaria, ya sea porque la aparición de los síntomas ya descritos insta al médico a descartarla.

## MEDIDAS GENERALES

Medicación

Suplementos vitamínicos y de hierro.

Actividad

Reposo si la anemia es grave.

Dieta

Alimentación rica en hierro y ácido fólico (ver prevención).

#### POSIBLES COMPLICACIONES

Deformidades en el sistema nervioso del feto.

Parto prematuro.

Pérdida excesiva de sangre durante el parto.

Bajo peso del feto al nacer.

Aumento de infecciones en el recién nacido.

#### PRONÓSTICO

Curable con tratamiento alimenticio o medicación, bien por vía oral o por inyección intramuscular.