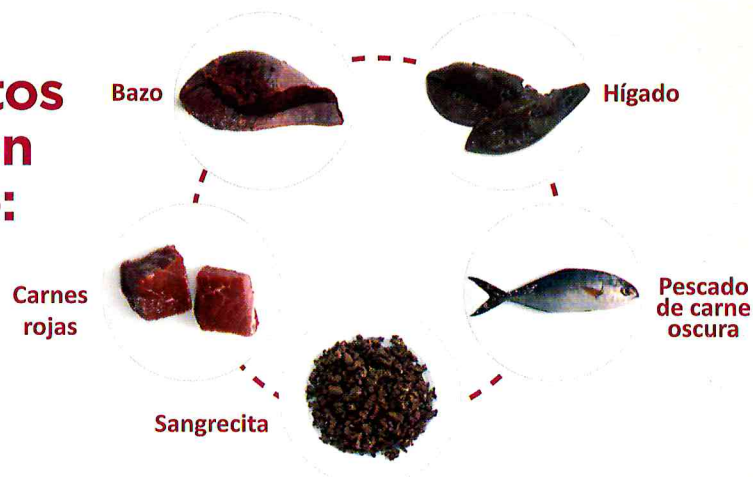


Consecuencias de la falta de HIERRO

- Mayor riesgo de muerte para la madre y el feto por sangrado materno y parto prematuro.
- Niños con bajo peso al nacer.
- Inadecuado desarrollo cerebral en el niño.
- Aumento de riesgo de infecciones.
- Bajo rendimiento escolar.

Alimentos ricos en hierro:



Para prevenir la ANEMIA:

- Inicia la lactancia materna exclusiva desde la primera hora del nacimiento del niño.
- Si tu niño nace con bajo peso (menos de 2.5 kg.), debe tomar hierro en gotas a partir de los 30 días de nacido.
- Si tu niño nace con buen peso, dale hierro en gotas a partir de los 4 meses de edad.
- A los 6 meses debe iniciar su alimentación incluyendo preparaciones ricas en hierro de origen animal.
- Si tu niño a los 6 meses de edad no tiene anemia, inicia suplementación con micronutrientes. Si tiene anemia debe recibir su tratamiento inmediatamente.
- La gestante debe tomar tabletas de hierro con ácido fólico, desde las 14 semanas de embarazo.
- Pedir al personal de salud el corte tardío del cordón umbilical para que tu bebé tenga más reservas de hierro.



Protege a tus hijos de la anemia con hierro en gotas desde los 4 meses.

Dales tu **#AMORDEHIERRO**

Para más información, llama gratis al **113**

¿Qué es el HIERRO?

Es un elemento que se encuentra en la hemoglobina. Su función es **llevar el oxígeno** a nuestro cuerpo a través de la sangre.



Sirve para desarrollar nuestro cerebro, crecer, defendernos de las infecciones así como caminar, jugar, correr, entre otros.

¿Qué es la anemia?

Es una enfermedad que se origina por la falta de hierro en nuestra sangre.



¿Quiénes necesitan HIERRO?

Todas las personas, principalmente:



Gestantes

Requieren hierro para que su cuerpo y el del feto en crecimiento se desarrollen adecuadamente. Además de reservas para cubrir las pérdidas de sangre durante el parto.



Niños menores de 3 años

Por su rápido crecimiento, necesitan hierro para que su cuerpo se desarrolle adecuadamente favoreciendo su sistema de defensa y desarrollo intelectual.



Adolescentes

Requieren hierro por su rápido desarrollo. Además en las adolescentes mujeres la necesidad es mayor por el inicio de la menstruación. Ellas deben recibir suplementación.

¿Cómo se diagnostica la anemia?

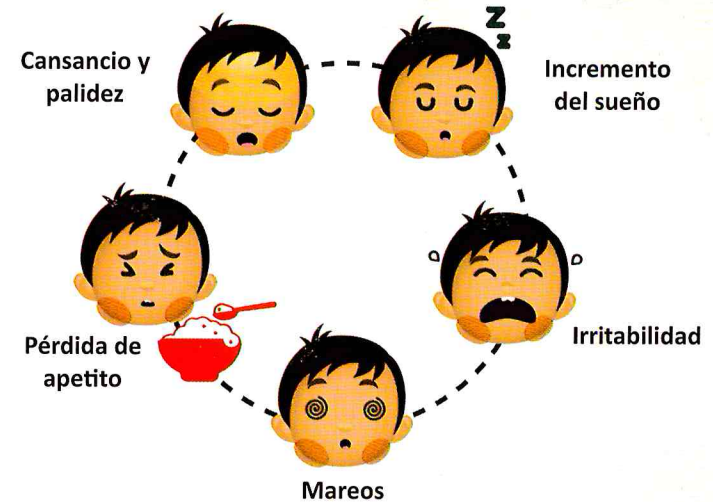
Midiendo la cantidad de hemoglobina en la sangre.

¿Dónde se diagnostica?

En los establecimientos del Ministerio de Salud.



¿Cuáles son los signos de alarma?



Si tienen anemia, tratarla con:

Niños

Gotas o jarabe de hierro

Adolescentes y gestantes

Tabletas de hierro y ácido fólico.



Si no tienen anemia, prevenirla con:

Niños

Gotas a los 4 y 5 meses. Micronutrientes desde los 6 hasta los 59 meses.

Adolescentes y gestantes

Tabletas de hierro y ácido fólico.