

Anemia

Complicaciones del embarazo

¿Tiene preguntas?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día.

Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

TTY/TDD:

711

Distribuido por Molina Healthcare.
Todo el material en este folleto es meramente informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número telefónico se encuentra en el reverso de la tarjeta de identificación del miembro.



MolinaHealthcare.com



Your Extended Family



Your Extended Family

¿Qué es la **anemia**?

La anemia se produce cuando no tiene una cantidad suficiente de glóbulos rojos para transportar oxígeno a los tejidos. Esto puede ser muy perjudicial para usted y el bebé durante el embarazo.

¿Qué **causa** la anemia?

- Falta de hierro
- Falta de folato o ácido fólico
- Falta de vitamina B12

¿Cuáles son los **síntomas** de la anemia?

- Debilidad o fatiga
- Mareos
- Falta de aire
- Latidos rápidos o irregulares
- Dolor de pecho
- Piel, labios y uñas pálidos
- Manos y pies fríos
- Incapacidad de concentrarse

¿Qué puede hacer para **prevenir** la anemia?

Comer alimentos con alto contenido de hierro:

- Carnes de ave y carnes rojas magras
- Huevo
- Vegetales de hojas verdes oscuras (como brócoli, col rizada y espinaca)
- Frutos secos y semillas
- Frijoles, lentejas y tofu

Tomar las vitaminas prenatales.



Si no se la trata, la anemia puede causar trabajo de parto y parto prematuros.

¿**Tiene riesgo**?

- ¿Está embarazada de más de un bebé?
- ¿Este embarazo fue poco tiempo después de su último embarazo?
- ¿Es adolescente?
- ¿Come una cantidad suficiente de alimentos con alto contenido de hierro?
- ¿Vomita mucho a causa de náuseas matinales?
- ¿Tuvo anemia antes de quedar embarazada?