

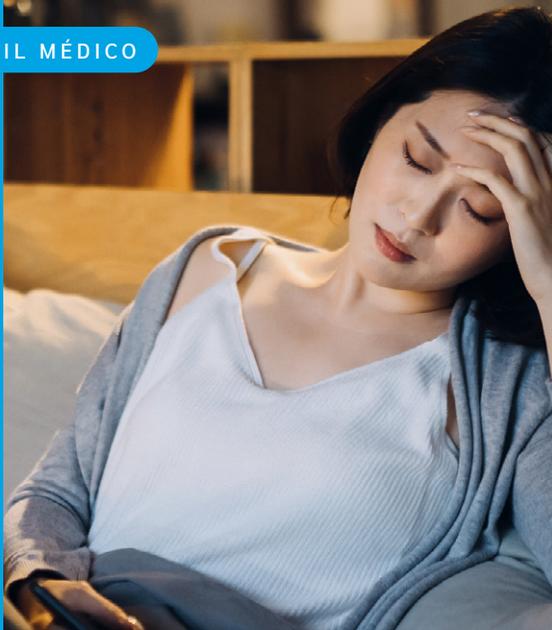


BOLETÍN SEPTIEMBRE 2022

Perfil Médico: Anemia

Perfil nutricional: Suplementos vitamínicos y necesidades médicas

Perfil Emocional: Hambre emocional



Anemia

¿Qué es la anemia?

La anemia es una afección en la que el número de glóbulos rojos o la concentración de hemoglobina dentro de estos es menor de lo normal. La hemoglobina es necesaria para transportar oxígeno y si una persona tiene muy pocos glóbulos rojos, si estos son anómalos o no hay suficiente hemoglobina, ello disminuirá la capacidad de la sangre para transportar oxígeno a los tejidos del organismo.

La anemia puede ser leve, moderada o severa (muy mal). También puede ser un problema temporal o más duradero, esta enfermedad puede ser diagnosticada y tratada.

Al principio, la anemia puede ser tan leve que pase desapercibida. Por lo general, los síntomas aparecen y empeoran a medida que la anemia evoluciona. Los síntomas pueden incluir:

- Fatiga (cansancio extremo; puede ser de leve a severa)
- Dificultad para la respirar; sentirse falta de aliento
- Frecuencia cardíaca rápida (palpitaciones rápidas, aunque esté en reposo)
- Piel pálida (más descolorida de lo normal)
- Disminución del color rosado de los labios, las encías, el revestimiento de los párpados, lúnula de la uña y las palmas de las manos
- Sentir frío
- Confusión o pérdida de concentración
- Mareos o desmayos

¿Qué ocasiona la anemia?

En general hay muchas causas posibles de anemia, que incluyen:

- Muy poco hierro.
- Déficit de Vitamina B
- VIH
- Daño a los riñones o a la médula ósea
- Algunas condiciones de tiroides



En las mujeres el tipo de anemia más común es la anemia debida a la **deficiencia de hierro**. Las mujeres son especialmente propensas a desarrollar este tipo de anemia debido a varias razones.

1. Las mujeres de 12 a 49 años pierden sangre aproximadamente una vez al mes durante sus períodos. El hierro es necesario para hacer nueva sangre que reemplazará la sangre que se pierde con cada período menstrual. El riesgo de anemia es más alto entre las mujeres con períodos que son especialmente largos o incluyen un sangrado muy intenso. Algunas mujeres también pierden hierro por fibromas uterinos (tumores no cancerosos dentro de la matriz) que sangran lentamente o por sangrados causados por el uso de ciertos dispositivos intrauterinos (DIU) para el control de la natalidad.
2. Las mujeres necesitan hierro adicional durante el embarazo para el desarrollo de sus bebés. Las mujeres embarazadas necesitan **un 50 por ciento más de hierro de lo normal (27 mg por día en lugar de los 18 mg habituales por día)**, también pierden sangre durante el parto. Es importante que las mujeres que están embarazadas o que planean quedar embarazadas revisen sus niveles de hierro en sus controles prenatales para evitar procesos anémicos durante el embarazo.

¿Cuál es el diagnóstico y tratamiento?

A través de un estudio de sangre llamado: Biometría hemática, con ella la anemia generalmente se diagnostica midiendo la hemoglobina y el hematocrito (HCT).

En las mujeres embarazadas es necesario realizar controles prenatales con visitas al médico, para analizar la necesidad de vitaminas con base a estudios de rutina.

Si tiene alguna duda con relación a los estados anémicos acuda con su médico para resolver dudas y en caso de ser necesario le proporcione tratamientos específicos.

Bibliografía:

- OMS Anemia: https://www.who.int/es/health-topics/anaemia#tab=tab_1
- The wellproject: https://www.thewellproject.org/informacion_sobre_el_vih/salud-y-problemas-medicos/anemia-en-las-mujeres#:~:text=El%20tipo%20de%20anemia%20m%C3%A1s,al%20mes%20durante%20sus%20per%C3%ADodos.



Suplementos vitamínicos y necesidades médicas

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos utilizado o hemos visto en comerciales y anuncios hablar de suplementos vitamínicos y sabemos que de alguna forma pueden ayudarnos en nuestro día a día, pero **¿Nos hemos detenido a preguntarnos qué son? O ¿De qué manera es que pueden ayudar a nuestro cuerpo?**

Los suplementos vitamínicos son preparados que contienen diversas vitaminas y se pueden consumir o administrar según las necesidades de nuestro cuerpo. Según su preparación estos pueden ayudarnos para mejorar nuestra memoria, proteger nuestro corazón o hacer un sistema inmune más fuerte.

No obstante, recordemos que la automedicación no es recomendable pues incluso podríamos estar dañando nuestro cuerpo sin que lo sepamos. Por esto es importante que un profesional nos asesore sobre la elección del suplemento vitamínico más adecuado y sobre su correcto proceso de uso en tiempo y forma.

Los suplementos vitamínicos son en general productos muy seguros cuyo consumo, incluso en exceso, implica escaso riesgo para individuos sanos.

Conviene tener claro que un suplemento vitamínico no es una solución, especialmente a largo plazo, para combatir los problemas derivados de una alimentación inadecuada.

En términos económicos y de salud, es mucho más aconsejable seguir una dieta variada y equilibrada, encuadrada obviamente en el contexto de un estilo de vida saludable. Por ejemplo, te recomendamos que incluyas en tu dieta frutas, cereales algunos quesos, pescado, pollo y carnes magras, es decir, carnes con un bajo porcentaje de grasa.



Si aún tienes dudas respecto a si consumir o no suplementos vitamínicos te dejamos una lista de **casos en los que usualmente se recomienda su uso:**



Si estás planificando un **embarazo** o ya estás embarazada



Si tienes **osteoporosis** y tu dieta no te aporta suficiente calcio o vitamina D



Si tienes niveles muy bajos de **vitamina B12** en la sangre (esto suele ocurrir mayormente en personas veganas o vegetarianas)



Si tienes una **enfermedad gastrointestinal** que evite la absorción de nutrientes específicos

Por supuesto, antes de optar por algún suplemento, acude con un profesional en el área. Cuidar de ti es lo más importante.

Bibliografía

- Donayre Gálvez, I. M., & García Berrocal, E. (2019). Caracterización de los Suplementos Vitamínicos que se Dispensan Sin Prescripción Medica en la Provincia de Chincha.
- National Institutes of Health. (2022). Datos sobre los suplementos multivitamínicos/minerales. <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/MVMS-DatosEnEspañol.pdf>
- NORMON. (2022). La importancia del uso correcto de un suplemento vitamínico. <https://www.normon.es/articulo-blog/la-importancia-de-un-uso-correcto-de-un-suplemento-vitaminico>

Hambre emocional

Todas y todos hemos experimentado la sensación de hambre, después de varias horas sin comer. Se puede identificar como una sensación de vacío en el estómago y viene acompañada del impulso a buscar algún alimento y llevarlo a la boca.

Sin embargo, no siempre se come por saciar esa necesidad, a veces utilizamos el comer para tapar emociones como el estrés, la tristeza, la ansiedad, entre otras.

¿Sabes cómo distinguir el hambre fisiológica del hambre emocional?



Comencemos definiendo, ¿Qué es el hambre emocional?

Este tipo de hambre, justo como lo dice su nombre, nace de un estado emocional, como lo sería el estrés o ansiedad, el cual no está siendo manejado de una manera adecuada. Este vacío o incomodidad se va a “llenar” y aliviar por medio de la comida; el comer, es un proceso de consuelo, tan primitivo, el cual tiene una gran capacidad para asentarse en el comportamiento inconsciente.

Por lo tanto, es lógico que, tras aliviar una emoción intensa o negativa, la mente memorice y grabe la conducta de comer como solución para la tristeza, miedo, ansiedad, entre otros.

OJO: Si este proceso no se identifica, no se hace consciente y no se ponen en marcha mecanismos y herramientas para controlarlo, el hambre emocional echa raíces fuertes y se activara de manera automática ante situaciones que nos generen inconfort emocional.

Características del hambre emocional



Antojos

El hambre emocional nunca te va a pedir comer un plato de verdura o una ensalada. Normalmente te pide comida la cual no es tan nutritiva y es muy calórica, como dulces o alimentos ricos en grasas saturadas, lo que hoy en día se denomina “Trash Food” o comida chatarra.

Acto impulsivo

En el momento que comes para saciar tu hambre emocional, lo haces sin pensar demasiado. Así que, de manera impulsiva, vas a la tiendita y compras todo aquello que crees que va a ser el “placer del día”.

Insaciable

Cuando comienzas a notar que tienes apetito, sabes más o menos, la cantidad de comida que necesitas ingerir. Sin embargo, al tratarse de hambre emocional, puedes empezar a comer sin parar, saltando las señales de tu cuerpo y mente de saciedad, llegando al límite de sentirte demasiado lleno.

Se hace en soledad

Prácticamente nadie se da un atracón de comida en compañía, es una especie de ritual que se hace en soledad. Muchas veces, la propia soledad es el detonante. Aunque también puede surgir en eventos, como bodas o cumpleaños, para ocultar emociones inconscientes hacia ese evento.

Produce culpabilidad

Es común que, después de la ingesta de este tipo de alimentos y de esa exagerada cantidad, aparezca la culpa y una necesidad de autocastigo por no haber sabido mantener el control. Sobre todo, pensamientos hirientes.

Ahora es tu turno, ya te mencionamos las características de este tipo de hambre, es hora de combatirlo. Lo principal es iniciando por identificar cuando, como y donde llegas a tener hambre emocional. Te dejamos algunas ideas para ayudarte:

1. Pregúntate, ¿Qué está pasando? / ¿cuál es el problema?

Identifica el detonante, que es lo que esta más allá que te lleva a realizar la conducta impulsiva de comer, sin tener hambre fisiológica.

2. Trabaja tus emociones

Al final, el hambre emocional tiene un origen que no está en la propia conducta de comer. Una vez tengas identificados los estados emocionales que la desencadenan, también necesitarás un trabajo sobre ellos. Siempre es necesario atacar la raíz del problema.

3. Bebe agua

En ocasiones se confunde el hambre con la sed. Además, el agua llena el estómago y te brinda saciedad.

4. Ten alimentos saludables y atractivos a la vista

Coloca la fruta que más te guste, barritas de cereales o cualquier otra cosa que podrías coger por impulso y que no suponga un perjuicio para tu organismo.

5. No utilices la comida como recompensa

A veces, cuando has tenido un mal día lo compensas con un “apapacho calórico”, entonando un “me lo merezco”. Acostumbrarnos a compensar un mal día con este tipo de comida, evita que nos hagamos con herramientas mucho más saludables para cumplir con la misma función.



Date un capricho de vez en cuando, sin tenerlo como un hábito diario. Así ayudarás a tu mente a relacionarlo con momentos agradables y no como una herramienta de escape emocional.

Bibliografía:

- Palomino-Pérez, Ana María. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291
- Halder, S., & Khaled, K. L. (2016). An Extensive Review on the Relationship between Food and Mood. *International Journal of Science and Research*, 5(5), 1750-1755
- Randler, C., Desch, I. H., Otte im Kampe, V., Wüst-Ackermann, P., Wilde, M., & Prokop, P. (2017). Anxiety, disgust and negative emotions influence food intake in humans. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 7, 11-15
- Dressl, N., Balzaretti, M., BARROSELA, V. B., DELUCHI, D., RIOJA, M. L. B., & TORRESANI, M. E. (2019). Factores influyentes en la alimentación emocional y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en mujeres adultas. *Rev Nutr Investig [Internet]*, 102-47



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT