RELACIÓN ANEMIA Y MENSTRUACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

CAUSAS

- Alteraciones en la menstruación:
  - Reglas muy abundantes
  - Reglas muy largas
  - Reglas muy seguidas

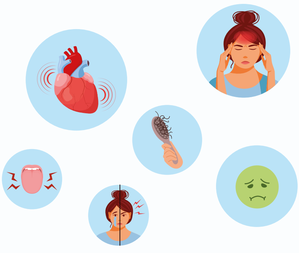
- Necesidades de hierro aumentadas
  - Aceleración del crecimiento
  - Cambios en la composición corporal
  - Actividad física más intensa
  - Mayor esfuerzo cognitivo

→ deficiencia de hierro (ferropenia)

→ anemia por falta de hierro (anemia ferropénica)

SÍNTOMAS

- Fatiga extrema
- Debilidad y decaimiento
- Mal humor e irritabilidad
- Piel pálida o amarilla
- Ojos y labios blancos
- Cambios en la forma, el aspecto y el color de las uñas
- Caída del cabello
- Visión borrosa
- Taquicardia
- Falta de aliento
- Dolor de cabeza
- Mareos, vértigos o sensación de mareo
- Manos y pies fríos
- Inflamación o dolor en la lengua
- Falta de apetito
- Ausencia de menstruación
- Antojos inusuales de sustancias que no son alimentos



TRATAMIENTO

Suplementos de hierro

- Prevención en ferropenia leve
- Tratamiento de anemia leve y moderada

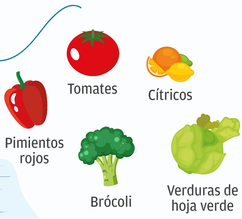
Anemias moderadas y graves

- Anticonceptivos hormonales
- Tratamientos hormonales en altas dosis (muy infrecuente)

PREVENCIÓN

Dieta equilibrada

Peso saludable

Alimentos ricos en hierro

Alimentos ricos en vitamina C