

# ME HAN DICHO QUE... TENGO ANEMIA

## Qué hago?



Descansa todo lo que necesites.  
Duerme por lo menos 8 horas por la noche y duerme la siesta.



Lleve una dieta sana y equilibrada.



No hagas esfuerzos, limita tus actividades, ahora no es el momento de demostrar que puedes con todo. Haz sólo lo que sea más importante para ti.



Evita tomar leche y yogurt antes o durante las comidas, pues disminuyen la absorción de hierro. Tómalos dos horas después (pero es importante que también los tomes porque llevan muchas vitaminas y minerales).



Aumenta la cantidad de alimentos ricos en hierro: carnes, hígado, frutos secos, legumbres (garbanzos, lentejas, habas, guisantes, soja), verduras verdes (espinadas, coles, alcachofas, brócoli, acelgas), cereales (avena, arroz, trigo), chocolate, mariscos.



Solicita ayuda si la necesitas a sus familiares y amigos para hacer las actividades de todos los días, como hacer la compra, cuidar de los niños, hacer la comida, etc.).