



@cuidados.alzheimer

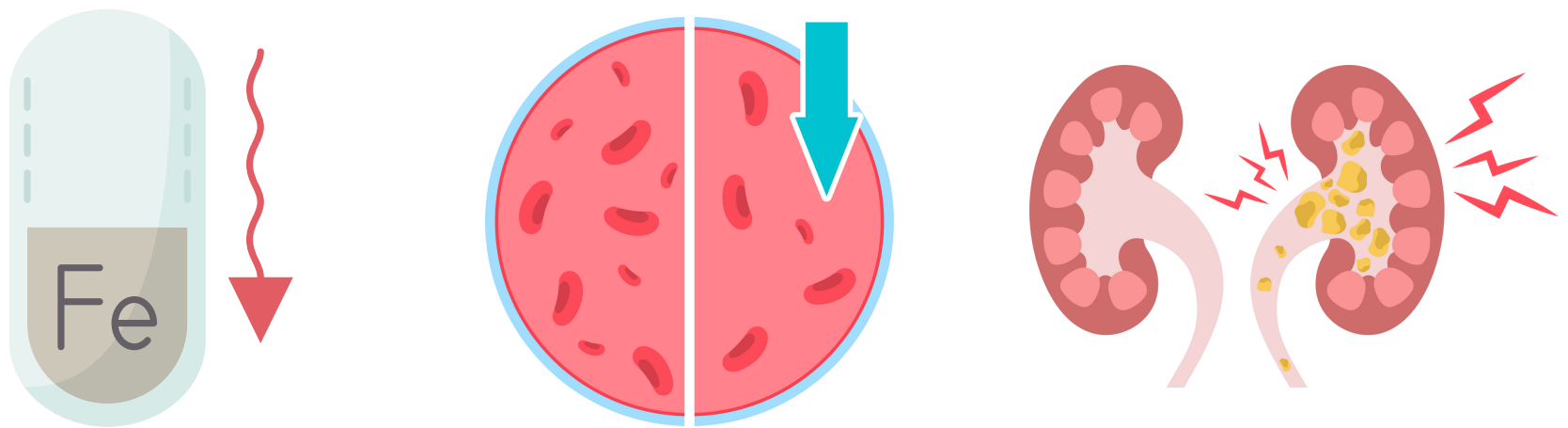
Junho laranja: combate a anemia no idoso



As **anemias**, em todas as suas categorias, são uma das doenças mais **comuns** na população idosa, afetando mais de 10% dos indivíduos acima de 60 anos. Por isso é de extrema importância saber identificar **fatores de risco** e formas de se prevenir as anemias.



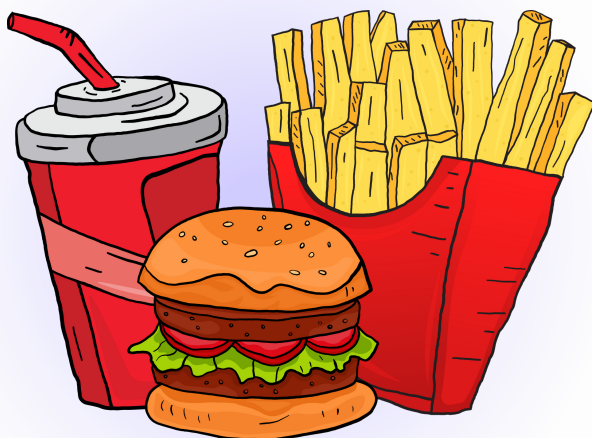
A **causa** da anemia no idoso muitas vezes é difícil de determinar, por conta de frequentes **comorbidades, distúrbios associados** e o uso de **muitos medicamentos**. Mas no geral elas podem ser caracterizadas em **3 tipos**:



- **Deficiência nutricional** (**ferro**, ácido fólico ou vitamina B12);
- **Doença crônica** (**doença renal crônica** ou inflamação);
- Anemia **sem uma causa explicável**.

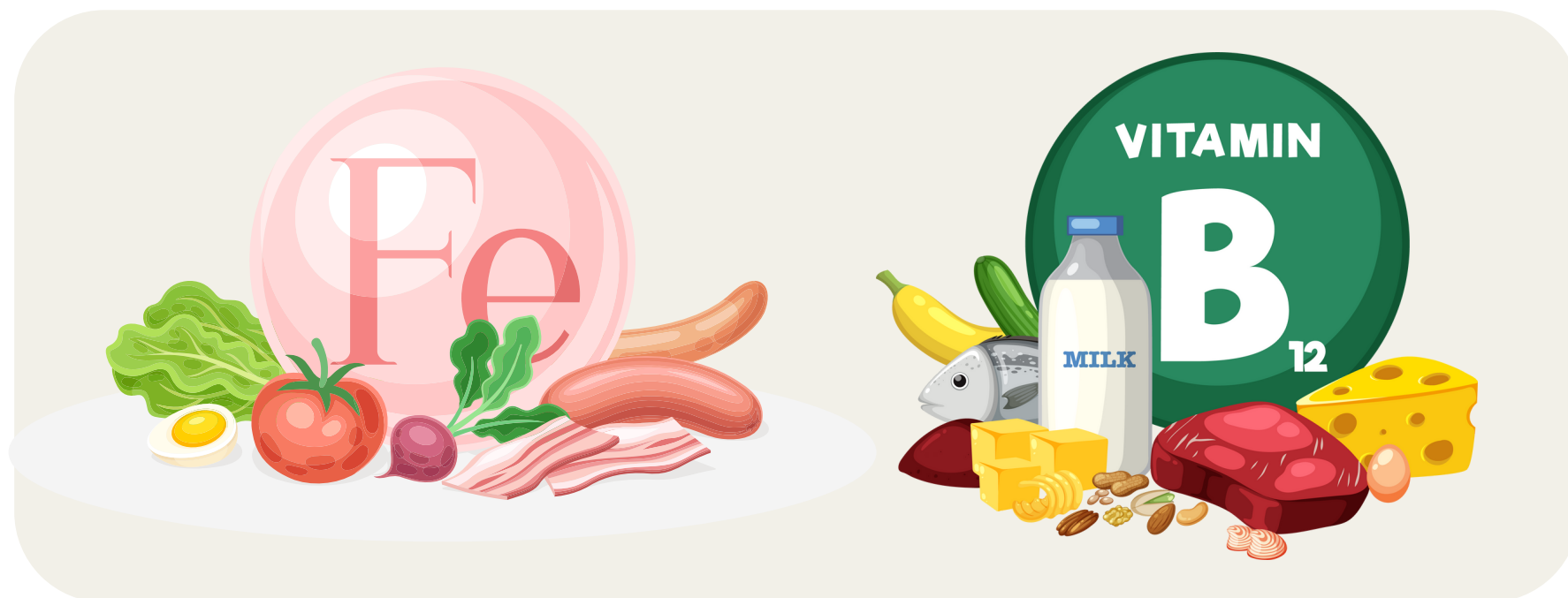
Fatores de risco

- Hábitos alimentares (desnutrição, alimentação pobre em nutrientes e sem variedade de alimentos);
- Sedentarismo;
- Ausência de tratamento para doenças preexistentes;
- Falta de saneamento básico;
- Falta de higiene bucal.



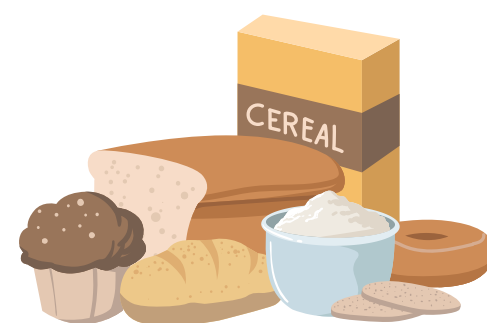
Prevenção e tratamento

A prevenção e tratamento são focados na maior parte dos casos, em mudanças dos **hábitos alimentares** e reposição de **nutrientes** que estão em **deficiência** (**ferro**, ácido fólico e vitamina B12).



Prevenção e tratamento

- Consumir alimentos ricos em ferro (carne bovina, leguminosas como o feijão e vegetais verde-escuros);
- Consumir alimentos ricos em **ácido fólico** e **vitamina B12** (carne, peixes, ovos, leite, frutas cítricas e alimentos enriquecidos com ácido fólico como pães e cereais);
- Consumo de **suplementos de ferro**;
- Em casos graves, transfusão sanguínea.



Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



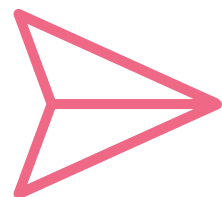
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Acadêmica de Enfermagem do 9º
Período



Jade Buarque Sampaio
Acadêmica de Enfermagem do 6º
Período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 5º
Período



Referencias Bibliográficas:

SANCHES, C. N. Principais anemias em idosos e importância do hemograma na identificação laboratorial. TCC (Pós-Graduação lato sensu). Academia de Ciência e Tecnologia, São José do Rio Preto, 2023.

PEREIRA, A. F. R. Anemia em idosos: um problema de saúde pública. Monografia (Mestrado integrado em ciências farmacêuticas), Universidade de Lisboa - Faculdade de Farmácia, p. 48, 2021.

LOPES, N. C. O que está por trás da anemia em idosos?. Nutritotal para todos, 18 de março de 2024.